طب الطبيعة

الغذاء خير دواء



حسن الحفناوى

مقدمة

مما لا شك فيه أن الانسان فى الأصل نباتى ، خلق ليعيش على الخضروات ، والفاكهة ، والتوابل – وعلى كل ما تنتجه الأرض من : (بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها)– أية ٦١ سورة البقرة

فالنباتات تحتوى على مواد غذائية كاملة وكافية للتغذية ، بالاضافة إلى أنها أسهل هضماً وأقل إنهاكاً للجهاز الهضمى الذى تسانده الطبيعة بكنوزها .

.. وفى الماضى استعملت الأغذية المؤلفة من الخضار والفاكهة ، وغيرها من الأطعمة المتنوعة ، للمعالجة والاستشفاء من الأمراض ، فى وقت لم تكن فيه الأدوية الكيماوية قد عرفت بعد .

صحيح أن هناك أعشاب طبيعية لها القدرة على تحقيق الشفاء – اهتدى اليها الحيوان قبل الإنسان بغريزته – ولكن الطبيعة هى : (الدواء الأخضر)

فهو الأول والوحيد فى الطب القديم والحديث الذى له مفعول السحر.

.. .. وقد قال أبو قراط : (غذاؤكم دواؤكم) .

.. .. وقال ابن سينا : (اعدل عن الدواء الى الغذاء) .

وفى هذا الكتاب نقدم الغذاء فى كل أشكاله ..

نقدمه كطبيب على مائدتنا اليومية ..

نقدمه كواق من كافة الأمراض ..

نقدمه كعلاج وغذاء ضد أخطر أمراض العصر ، حتى التى لم يصل الطب الحديث الى ايجاد علاج لها !!

.. كل هذا مع التعريف بكل نوع ، وقصة كل غذاء ، وكيف

اكتشف ، وكيف استعمل - بالاضافة الى ذكر قيمته الغذائية ، ومنافعه ، وفوائده الطبية فى الاستشفاء ومقاومة وعلاج الأمراض .

* * * * *

لقد توارث الانسان منذ سنوات طويلة عاداته الغذائية بالفطرة ، فكان يهتم بتناول الأغذية الطبيعية التى حققت لجسمه الصحة والعافية ، وجعلته يعيش طويلاً بلا أمراض كالتى نسمع عنها اليوم.

ومع التقدم العلمى والتكنولوجى بدأ انسان العصر الحديث لا يهتم كثيراً بطرق ونوعيه الغذاء ، مما جعله عرضه للعديد من الأمراض والعلل.

ولأن هدفنا هو أن نحقق لأجسامنا الصحة والعافية والوقاية من كل داء ، فنحن نقدم هذه المجموعة من الأغذية التى نضعها بين يديك ، وهى تحتوى على ستة أقسام - هى :

الأول : ويحتوى على الخضروات والبقول

الثانى: ويحتوى على الفواكه

الثالث: ويحتوى على التوابل والنباتات

الرابع: ويحتوى على المرطبات والمشروبات

الخامس : ويحتوى على أغذية متنوعة

السادس : وهو قسم خاص نقدم فيه النصائح والوصفات السحرية التى ننفرد بها ، والتى لم يصل اليها أحد قبلنا !!

والله ولى التوفيق ؛

حسن الحفناوى

قصة التدواى بالأغذية والنباتات

نحن نعلم أن الله سبحانه وتعالى قد خلق النباتات على سطح الأرض قبل أن يهبط عليها آدم وحواء ، وذلك لأن النباتات هى الغذاء الهام والأساسى لكل كائن حى ، وبدونها لا يمكن أن توجد حياة .

وقد نشأ علم التطبب بالنباتات فى العالم أصلا من الحيوان الذى كان يهتدى إلى علاجه بالغريزة ، ومن هنا بدأ الإنسان فى مراقبه الحيوان وتعلم منه فنون العلاج .

فمثلا رأى الإنسان بعض الأغنام التى أصابها الإسهال تتناول جذور نبات «البابونج» ويتم شفاؤها ، وعندما أصابته حالة مماثلة قام بتقليدها فتم شفاءه وزالت عنه متاعبه.

ولاحظ أيضاً أن الذئب إذا مرض كان يحفر الأرض حتى يصل إلى جذور «السراخس» فيأكلها ويسترد صحته.

والثعلب إذا لدغته حية فانه كان يتجه إلى نبات «الترياق» ويمضغه فيتوقف سريان السم فى جسده ويتم شفاءه .

وكانت بعض القردة تحشو جروحها بأوراق نبات «البيجونيا» ، والتى ثبت علميا أنها تحتوى زيوت عطرية طيارة مطهرة للجروح وقاتلة للكثير من الميكروبات والجراثيم.

وكان قدماء المصريين منذ أكثرمن خمسة آلاف عام ، هم أوائل الشعوب التى اكتشفت أسرار التداوى بالأغذية والنباتات ، فهم أول من اكتشف فائدة بذور الخلة واستخدموا خلاصتها المائية لاخراج حصوات الكلى .

كما عرفوا المر والصبر واستخدموهما فى علاج الإسهال والصرع ، واستخدموا زيت الزيتون كعلاج ناجح للكبد والمرارة ، وصنعوا من الشعير المغلى شرابا مقوياً مدراً للبول . كما استخدموا الزعتر والنعناع لعلاج التخمة وآلام المعدة ، واستخدموا

الكراوية والكمون والشمر واليانسون والكسبرة لطرد الأرياح ، والحلبة كفاتح للشهية ومطهرة للمعدة والأمعاء ، واستخدموا ماء الأرز المسلوق لعلاج تقرحات المعدة ، وماء الكرفس والشبت لتسكين آلام الكلى ، ومغلى رؤس الذرة لعلاج نزلات البرد ، وعصيرالبقدونس لعلاج الربو والطحال !!

وقد عثر فى إحدى أوراق البردى منذ ٣٥٠٠ عام على العديد من الوصفات الطبية لعلاج أمراض الجسم حسب ترتيب الأعضاء ، وقد استطاع عالم الآثار الشهير «ايبرز» الحصول على هذه البردية حين حضر الى مصر عام ١٨٧٠ وهربها الى انجلترا حيث استفادت منها أوربا استفادة كبيرة .

وفى العصور القديمة ، كان مقصورا على الكهنة ممارسة التطبيب بالنباتات ، الذين تمكنوا من وضع نظم لعلوم الصحة والعافية ، ثم ظهر إله الطب «أمنحتب» وهو أشهر أطباءالمصريين القدماء منذ الأسرة الثالثة فوضع نظام الطب الوقائى الذى عرف باسمه حتى وقتنا هذا.

ثم نقل اليونانيون عن المصريين القدماء كل العلوم العلاجية التى تعتمد على الأغذية والنباتات والأعشاب ، وطوروا فيها لتنتقل بعد ذلك الى أوروبا وآسيا ، وألف علماء اليونان كتبا أشادوا فيها بعلوم الفراعنة ، وأشهرهم : «أرسطو ، وهيرودوت» .

وبعد ذلك بدأت طرق الوقاية والعلاج تتطور على ايدى الأغريق الذين اخذت عنهم أشهر الكلمات والمصطلحات الطبيةالتى تستعمل الآن .

* * *

وبمرور الأعوام ، جاء «أبو قراط» العالم والطبيب والفيلسوف الشهير لتصبح الاسكندرية القديمة منارة للعلوم الطبية منذ حوالى الفى عام – وليسود الطب العربى على بلاد الدنيا ، طب الأغذية والنباتات قبل طب الكيمياويات !!

ويعتبر المؤرخون أن الإمام عبد الملك البصرى هو أول من كتب عن النباتات والأطعمة وكيفية استخدامها فى سنه ١٠٢ هجرية .

ثم جاء بعده الخليل بن أحمد وألف كتابا يحوى أسماء الأشجار والأعشاب والنباتات التى تفيد صحة الإنسان.

وفى عصر هارون الرشيد أخرج أبو سعيد الأصمعى كتابا عن النبات والشجر .

ثم أخرج أبو يوسف بن إسحاق كتابا آخر عن النباتات والشجر. وأخرج ابى على بن جزلة البغدادى كتابا بعنوان : (منهاج البيان فيما يستعمله الإنسان) .

وبعدها أصدر عبدالله بن أحمد الأندلسى كتابه (الجامع لمفردات الأدوية والأغذية) - وهو أشهر من عالج بالأعشاب فى التاريخ وعرف باسم ابن البيطار.

واخيرا ظهر فى أواخر القرن الثامن الهجرى كتاب (لسان العرب) لابن منظور الانصارى المصرى ، وقد شمل كل ما عرف من علوم النباتات والأغذية والعلاجات الطبية التى ظهرت حتى ذلك الحين .

وكان من أشهر علماء العرب الذين وضعوا الأسس والمبادىء لتلك العلوم : ابن سينا - أبو بكر الرازى - جابر بن حيان - ابن رشد - داود الانطاكى - ابن الهيثم - أبو الصلت أمية - أبو على الحسن .

* * *   * * *

ومن المعروف أن التداوى بالعقاقير المستخلصة من الأشجار والنباتات قد بدأ عند العرب فى عصر الدولة الأموية فى عهد الحجاج بن يوسف الثقفى ، والذى قام طبيبه الخاص (تيادوق) بوضع كتاب ضخم عن كيفية تحضير الأدوية من النباتات وكيفية استخدامها ، وكان ذلك منذ اكثر من ١٢٠٠ عام .

وفى عهد خالد بن يزيد بن معاوية (والذى كان مولعا بالتداوى بالنباتات والأعشاب) - تمت ترجمة الكتب التى تتناول هذا الموضوع على ايدى العلماء من اللغات اليونانية والقبطية القديمة الى اللغة العربية .

وفى عصر الدولة العباسية أمر أبو جعفرالمنصور مترجماً عرف باسم (البطريق) بترجمة كتب أبو قراط وجالينوس إلى العربية . كما قام الطبيب أبو زكريا يوحنا المسيحى فى عهد هارون الرشيد بالطواف فى بلاد الروم بحثا عن كتب الطب والتداوى القديمة ، وقام بترجمة الكثير منها حيث أفادت العرب كثيراً - ومما يذكر أن له كتابا هاماً عن تركيب الأدوية توجد منه نسخة فى جامعه اكسفورد بانجلترا .

وفى عهد المأمون ، أمر بجمع الكتب الطبية من حكام وعلماء العالم مقابل الهدايا والأموال ، وتمت ترجمة مؤلفات ارسطو ، وابوقراط ، وافلاطون ، وجالينوس - وديسكريدس ، صاحب كتاب (الأعشاب النباتية فى الأدوية اليونانية) .. وهو يحوى سبعة فصول تقع فى ألف ومائتان صفحة تتحدث عن الأدوية العطرية ، والنباتات الطبية ، والنباتات الشوكية ، والنباتات الحريفة ، وأدوية الحشائش ، والصموغ العلاجية ، والأغذية .

.. وهذه هى قصة التداوى بالأغذية والنباتات والتى يظهر فيها دور قدماء المصريين ودور علماء العرب ، فى وضع أسس ومبادىء التداوى بالأغذية والأعشاب والنباتات التى سرقها الغرب وحقق بها ثروات طائلة هى من حق الشرق ومن حق علمائه الأفذاذ .

ولكن التاريخ كضوء الشمس ، سطرت صفحاته بخيوط من ذهب لا يستطيع أن يطمسها أحد ... ولا يمكن أن تطويها الأيام .

القسم الأول

الخضروات والبقول

الكوســة

عـرفت الكوسة فى اللهجـة العامية باسم (كـوسى - وكوسـا - وكوســه) وهـذا نبات مـشهور عـرف منذ زمن بعيد ، وقـيل أن الهنود الحمر قاموا بزراعته فى أمريكا الشمالية منذ عام ٣١٢ ميلادية ، مع القـرع - ولكن اسـم كـوسى الذى يردد فى بعض البلدان لم يعـرف مصدره بعد.

وتوصف الكـوسـة فى الطب القـديم بانها طعـام سـهل الـهضم مضـاد للتسـمم ، تجتاز الجـهاز الهضـمى دون أن تترك فيه رواسب مؤذية ، كما أن فيها خاصية التطهير والتليين.

أما قيـمتها الغذائية فهى ضئيلة وذلك لكثرة الماء فيها ، ويعـتبر الكبير الحجم منها أغنى بالمواد الغذائية من الصغير - ويمكن تدارك هذا الضعف الغذائى فيـها باضافـة اللحم المفروم بالبـصل والطماطم والتوابل الـيها ، كـذلك عند طهيـها فى صـورة المحشى فذلـك يضيف اليها قيمه اكبر.

وتحـتوى الكوسـة على فـيتامـينات أ ، ب - ومعـادن وفـوسفـور وبوتاسيوم ، وكالسيوم ، وحديد ، ومنجنيز ، وكبريت.

وقـد وصـفت الكـوسـة فى الطب القـديم للتـداوى ، فــهى ملين للمفـاصل ومزيلة للتشنج والأمراض العصـبية وآلام الظهر ، وذلك بسلق أوراقـهـا فى لتـر من الماء وشـربه بارداً بـدلا من الماء العـادى - ويمكن استعمالها كلصقة بعد دقها نيئة ووضعها على المكان المصاب مـثل المفاصل وآلام الظهـر وذلك من المساء الـى الصبـاح حـيث تكرر هذه العملية عدة أيام حتى زوال الآلام تماما.

كذلك يمكن معالجة احتباس البول بغلى أوراقها ، وتشرب مائها بمعدل ثلاث فناجين كبيرة يومياً بشـرط أن تكون ساخنة.

كـمـا أن سلـقـهـا مع الجـزر وهرسـهـمـا مـعـا بعد اضـافـة الملح والكمون تمنع حدوث المغص للأطفال الرضع فوق ستة شهور.

الطماطم

هذا النبات شغل الناس زمناً طويلاً ، اذ اعتبره البعض نوعا من الخضار ، وصنفه العلماء نوعاً من الفاكهة ، وهناك من صنفه من فصيلة التبغ ، ولكن الطماطم من فصيلة الباذنجانيات وكانت تعتبر نباتا للزينة وليست للغذاء حتى اكتشف الباحثون فائدتها الغذائية.

وموطن الطماطم الأصلى هو «بيرو» ، وقد أطلق عليها الفرنسيون اسم «تفاحة الحب» – والطماطم مغرية الشكل ، سهلة الهضم ، فاتحة للشهية منبهة للمعدة . وهى تدخل تقريبا فى جميع الوجبات والأطعمة ، وتعتبر من الخضروات الأساسية بعد ثمرة البطاطس. كما تساعد على الرجيم سواء أخذت على شكل عصير أو على شكل سلطة أو كما هى دون ايه اضافات.

وهى تحتوى على كمية كبيرة من فيتامين «سى» المقوى لعظام الأطفال والذى يمنح وقاية ضد الرشح ونزلات البرد.

ولإظهار طعم الحموضة اللذيذ فى عصير الطماطم يمكننا إضافة قليل من السكر اليها ، ومن الخطأ نزع قشرة الطماطم باعتبارها غير قابلة للهضم ، فهى سهلة الهضم ولها دور هام فى التغذية لاحتوائها على ألياف غنية بالفيتامينات ، والبوتاسيوم ، وفيتامين «ب» المركب ، كما أنها تحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين أ الواقى للجسم من الأمراض الخطرة.

وهى تساعد على هضم الأغذية النشوية والخضروات واللحوم.

والى جانب قيمتها الغذائية العالية فهى أهم دواء للمرضى الذين يشكون من مرض فقر الدم ، وسوء التغذية ، حيث يصنع من الطماطم مربى نافعة جداً – وهذه هى طريقة اعدادها:

- كيلو طماطم خضراء كبيرة
- ثلاثة أرباع كيلو سكر

– أربعة فصوص ليمون

– قليل من الفانيليا

طريقة التحضير:

تقطع الطماطم مثلما تقطع لاعداد السلطة وتنقع فى السكر لمدة ٢٤ ساعة كاملة ، وبعد ذلك ترفع على النار لتغلى بعد إضافة فصوص الليمون سليمة والفانيليا. ويستمر تقليب المزيج حتى يصبح متماسكا ، فيترك ليبرد ويعبأ في وعاء جاف. حيث يمكن تناول تلك المربى بواقع ملعقتان كبيرتان صباحاً ومثلهما مساء.

.. والى جانب ذلك ، فان الطماطم توصف للمصابين بمرض السكر ، والسمنة ، والقلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وللمصابين بالروماتيزم ،والنقرس ، ولمعالجة حصى الكلى ، وعسر الهضم – وذلك بتناولها كعصير خال من السكر بواقع ثلاثة اكواب فى اليوم.

ومن فوائدها أيضاً انها تزيل «الكالو» و «اللحم الميت» فى أصابع الأقدام ، وذلك بوضع القدم فى ماء فاتر لمدة عشر دقائق ثم توضع شريحة من الطماطم المتماسكة على المكان المراد معالجته وتلف القدم بقطعة قماش من المساء حتى الصباح ثم تنزع ، وتكرر العملية لمدة خمس ليالى فيزول الكالو أو اللحم الميت نهائياً .

.. وأفضل أنواع الطماطم واكثرها قيمة غذائية هى تلك التى تزرع دون رى ، وتعتمد على مياه الأمطار فقط ، لأنها تقوم باستخلاص ما تحتاج اليه من باطن الأرض فتصبح غنية جداً بالفيتامينات والمعادن.

الملوخيــة

إنهـا طعـام الملـوك ، وقـد اطلق عليـهـا الحـاكم بأمـر اللـه اسم «الملوكـيـة» وأصـدر أمراً بتـحـريم تناولها على عـامـة الشـعب لتكون الطعام الأول المفضل للملوك فقط !!

وقد عـرف قدماء المصـريين الملوخيـة عندما عرفـوا أوراق البردى وزهـور اللـوتـس التى نبـتت عـلـى ضـفـاف النيل ، وكـذلك عـرفـتـهـا شعوب أخرى كثيرة بعد ذلك فى آسيا وافريقيا وأوربا .

والملوخية من الخضـروات المفيدة ، السـهلة الهضـم ، الخفيفة على المعدة ، وهـى تحتوى على فيتامين (أ ، ب) - وتعطى الجسم مناعة ضـد بعض الأمـراض مـثل ضـعف الابصـار ، ونزلات البـرد ، والنقرس ، وآلام الكلى .

كمـا انها تحـفظ للعين بريقـهـا ، وتـهـدىء الأعـصـاب ، وتقى المسالك البولية من الإلتهابات وتكوين الحصى .

أما الألياف السيلوزية فيها فانـها تساعد على مكافحة الإمسـاك ، ويعتبر زيت بذور الملوخـية عـلاجاً نافـعاً لبعض الأمـراض الجلدية ، مثل الحكة والاكزيما .

وقد وصف ابن سينا الملوخية ، بأنها ذات خواص مغذية وملطفة وملينة ، وبأنها واقية للأغشية بـفضل ما فى أوراقها من نسب عالية من الفيتامينات والمعادن - وللوقاية بـها يتم تناولها بالطرق العادية كطعام هام مرة أسبوعياً .

السبانخ

أوراق السبانخ الخضراء يمكن العثور عليها فى الصيف والخريف ، وهى غنية أساساً بالأملاح المعدنية ، والفسفور ، والحديد ، واليود ، والكالسيوم ، بالاضافة الى فيتامين «أ ، ب» .

لذلك تعتبر السبانخ من الأغذية الجيدة للنمو الطبيعى للجسم، ويمكن تقديمها للطفل الرضيع بعد سلقها جيداً وتحويلها الى شبه سائل ، ومن فوائد السبانخ ، أنها تعالج الربو- وذلك بأن تعصر السبانخ الخضراء نيئة ويؤخذ العصير بمعدل كوبين الى ثلاثة يومياً لمدة خمسة عشر يوماً متصلة ودون انقطاع فتحقق نتائج مذهلة.

كذلك فالسبانخ مفيدة جدا للتخلص من الامساك المزمن لأنها ذات ألياف خشنة وذلك بتناولها مطبوخة بالطرق العادية.

البطاطس

تحتل البطاطس المكانة الأولى فى العالم بين باقى الخضروات ، كما انها تعتبر الغذاء الأول والهام فى أوربا وأمريكا!!

وقد ظهرت البطاطس لأول مرة فى التاريخ فى ايرلندا ، لكن أصل نشأتها فى جبال امريكا الجنوبية حيث مازالت أنواعها البرية تنمو تلقائيا حتى الآن وخاصة فى جبال «البيرو» .

وقد انتقلت البطاطس من جبال امريكا الجنوبية الى بقية بلاد العالم على يد المستكشف الاسبانى «بيزارو» الذى كان قد ذهب الى هناك بحثا عن الذهب وغيره من الثروات الطبيعية ، ولكنه لم يكن يتصور أن البطاطس التى اكتشفها سوف تكون اكثر قيمة للعالم وأوسع انتشاراً من حمولات الذهب والفضة التى عاد بها الى اسبانيا.

ولسبب ما ، لا يعرفه أحد بالتحديد ، أصبحت البطاطس منذ ذلك الوقت وحتى الآن غذاءً هاماً فى ايرلندا قبل غيرها من دول العالم !!

ولهذا أصبح هناك نوعاً معينا يسمى «البطاطس الايرلندية» ثم انتقلت بعد ذلك من ايرلندا الى ولاية «نيو انجلاند» بامريكا عام ١٧١٩ ، وعندما دخلت الى المانيا لأول مرة لم يفطن الألمان الى الجزء الذى يجب أن ياكلوه منها ،فقرروا انها ثمرة لا قيمة لها وانها شيطانية لا تؤكل ، وبعد ذلك بسنوات عرفوا خطأهم بعد كشف علمائهم عن فوائدها ، فانهالوا عليها كطعام جيد وأصبحت وجبة شعبية رئيسية عندهم حتى الآن.

وللبطاطس فوائد طبية كثيرة ، أهمها: انها مفيدة لعلاج حرقة المعدة التى تسببها القرحة ، وذلك بتناول عصير البطاطس بقشورها نيئة بعد غسلها جيداً (بشرط أن تكون خالية من أى لون

أخضر وذلك لأن هذا يعنى احتوائها على مواد سامة بسبب تعرضها للشـمس) - ويتم العـلاج بتناول ثلاثة اكـواب فى اليـوم عـقب كل وجبة طعام.

وكـذلك يعتـبر مـاء البطاطس المغلية (أى بعد سلقـها فى كمية متوسطة من الماء) الدواء الشافى للسـعال ، وذلك باضافة القليل من العسل الأبيض الـى ماء البطاطس وتناوله ساخنـاً بواقع ثلاثة اكواب طوال اليوم .

.. والبطـاطس تضـفى بـيـاضـاً على الـبـشـرة اذا سلقـت بعـد تقشيـرها ومـزجت بكمية مـن اللبن - وذلك بأن يطلى الوجه بالمزيج بعـد أن يصـبح عـجـينة ، وكـذلك العنق واليـدين قـبـل النوم ، وفى الصـباح يتم ازالة مـا تم وضعـه بالماء والصـابون ، فـتزول على الـفور آثارالشـمس وكذلك النمش الناتج عنها.

واخيرا ، فان عصير البطاطس يزيل حموضه فم المعدة فوراً ، اذا ما تم تناول كوب واحد منه.

الجـــزر

يعتبر الجزر من اكثر الخضروات قيمة من الناحية الغذائية ، وكذلك من الناحية الطبية .. فجميع الفيتامينات متوافرة فيه بمقادير كبيرة ، فقد عرفت فوائدة منذ العصور القديمة (والمقصود هنا طبعاً هو الجزر الأصفر).

وقد استعمل منذ القدم كعلاج للبرص ، ولليرقان ، وأمراض الكبد ، واثبت الطب الحديث صحة ذلك فاستخدم فى علاج حالات الانهيار العصبى ، والسكر ، والقرحة ، والاكزيما ، وفى حالات نقص البوتاسيوم فى جسم الانسان ، كما أن له خاصية معروفة فى تقوية النظر لوجود مادة «الكاروتين» فيه.

والجزر النيىء أسرع هضماً من الجزر المطبوخ ، واكثر فائدة للإنسان ، وهو يحتوى على ١٥٪ سكر ، وعلى الكثير من الاملاح المعدنية وعلى نسبة كبيرة جداً من فيتامين «أ» وهى التى تعطيه تلك الأهمية ، كما انه يحتوى على مادة «الفيبر» أو الألياف التى تسهل عملية الهضم عن طريق تحركيها للجهاز الهضمى. وهذه المادة تساعد أيضاً فى التغلب على حالات الاسهال وخاصة تلك التى تصيب الأطفال .

والجزر هو اكثر الخضروات الصحية اللازمة لبناء جسم الطفل وجسم البالغ على حد سواء. ويؤكل فى عدة أطباق مع المأكولات الأخرى ، كما أن تناوله كعصير بغرض التداوى يحقق نتائج جيدة ، فله قوة هائلة فى علاج العديد من الأمراض بمجرد تناوله كعصير وبكميات وفيرة لا تقل عن خمسة اكواب فى اليوم خلال فترة المرض ، ومن هذه الأمراض التى تشفى بسببه : تضخم الطحال ، آلام المفاصل ، واليرقان ، أمراض الغدد الليمفاوية وأورامها.

ويعتبر الجزر كثمرة كاملة أو كعصير أحد أفضل المصادر للكالسيوم وهو العنصر القاطع والهام للحصول على أفضل صحة.

وقد اكتشف حديثا أن عصيره يحمى الانسان من الاصابة بالسرطان كما أن عصير الجزر صديق البشرة اذا دهن به الوجه لمدة عشرين دقيقة مرة واحدة فى الأسبوع ، فيزول التعب عن الوجه ويساعد على صفاء البشرة.

واذا شرب منه كوب كبير على الريق كل صباح فانه يخلص البشرة من الشحومات ويساعد على نقاوة العينين. فعصير الجزر هو واهب الحياة ، فهو يساعد فى معالجة مرض السل ، وفى أوربا مصحات يتغذى فيها مرضى السل بالجزر ثلاث مرات يومياً كجزء هام من التداوى - كذلك فانه خير علاج للسعال.

وللحصول على أقصى فائدة من الجزر ينصح بعدم نزع قشرته وإنما الاكتفاء بتنظيفها بواسطة استخدام الماء البارد فقط.

وللجزر الطازج مفعول الملين والمسهل للمعدة ، وهو يعزز ويدعم المناعة الطبيعية فى الجسم ، أما أوراقه فكانت تستعمل كضمادات للجروح ، أما بذوره فتستعمل منقوعة لطرد الغازات ، كما يستفاد من جذوره (الشروش) فى الحالات التالية بعد تلبيخها بالجزر المبشور: لمعالجة التشنجات الجلدية عند الأطفال ، ولمعالجة القروح والتقرحات السرطانية وذلك بمزيج من عصارة الجزر ومسحوق الفحم الخشبى بشرط أن يمزج العصير مع ثمانية أضعافه من مسحوق الفحم الخشبى ثم يترك مدة ٢٤ ساعة كامله ليتم التخمير ، وبعد ذلك ترش منه مرة واحدة فى اليوم فوق القروح حتى ولو كان نتنه !!

ويوصف الجزر بدلا من القهوة لعلاج السعال الحاد ، وطرد البلغم ، ومعالجة ضيق التنفس ، وذلك بأن يحمص الجزر المبشور على نار هادئة حتى يتحول لونه الى البنى الغامق ويجف تماماً ، ثم يفرد على صينية نظيفة حتى يبرد ، وبعدها يتم طحنه بطاحونه البن ثم يتم اعداده كالقهوة ويحلى بالعسل أو بالسكر ويشرب منه وقت الحاجة.

الخس

من النباتات المركبة ، ينمو فى فصل الربيع وتستعمل أوراقه كمادة أساسية لصناعة السلطة ، وأحيانا يطبخ مع اللحم والأرز أو يصنع منه المحشى.

وقد كان الجنود الرومانيون يدخنون أوراقه بعد لفها وتجفيفها لأنه مهدىء للأعصاب.

وأوراق الخس غنية بالفيتامينات فهى تحتوى على فيتامين أ ، ب ، ث ، وغنية ببعض المعادن وخاصة الكالسيوم والفوسفور والحديد ، ولذلك فتناول الخس يقوى البصر والأعصاب. وتكمن الفائدة الحقيقية فى أوراقه التى تتعرض لتأثيرات أشعة الشمس فتزيد من قوة الفيتامينات فيها. لذلك فالأوراق الخارجية من الخس اكثر فائدة من الأوراق الداخلية ، كما أن احتواء الأوراق الخضراء على مادة «الكلوروفيل» يعتبر سبب أخر من ضرورة الاستفادة منها لأنها تمتص الروائح من داخل الجسم ، وخاصة الرائحة التى يسببها الثوم والبصل.

ويستفاد من اوراق الخس فى مكافحة الامساك المزمن بتناوله ، وكذلك يفيد الخس فى ترطيب الجسم وفى إدرار البول ، ولكن يراعى غسل أوراق الخس ورقة ورقة وبعناية فائقة لتقتل كل الجراثيم الموجودة عليه قبل تناوله.

البصــل

يروى أن الهنود الحمر عرفوا البصل واكثروا من استعماله لاعتقادهم أنه يولد القوة ، وكانوا يقدسونه ويحتفظون به فى سلال تزينها أوراق الشجر. وكذلك ذكر فى تاريخ الفراعنة أن البصل والخل ، كانا يمدان بناة الأهرام بالطاقة اللازمة للعمل.

ويعتبر البصل من المواد المغذية والمفيدة ، ويتميز بمفعوله الواضح فى قتل الجراثيم ، وفوائدة كثيرة فإذا تناولناه نيئاً فهو مفيد للمعدة ومنقى للدم وغالباً ما يستعمل لأغراض شفائية ، كذلك يساعد على الهضم.

عصيره يستعمل كدواء للسعال والرشح وأمراض البرد ، وهناك اعتقاد قديم بأن البصل مفيد لمعالجة التهابات الكلى ، وعصيره يشفى التهابات العين والأذن بالتقطير فيهما ، ويستعمل «كقطرة» للأنف فى حالات الرشح ، وكذلك فانه يزيل الأرق ويجلب النوم اذا أكل مع العشاء سواء نيئاً أو مطبوخاً.

ويفيد البصل فى تخفيف الألم الناجم عن لسع الحشرات ، ويطرد البراغيث والباعوض ، ويعالج التهابات الكلى بأن تدق كمية منه ثم تعصر بواسطة شاشة ويؤخذ مقدار نصف كوب من هذا العصير ويغلى مع قبضه من ورق العطر فى كوبين من الماء ، ويترك يغلى حتى يصبح كوباً واحداً فيمزج العصير المغلى من النصف كوب المتبقى ويضاف اليهما ملعقة كبيرة من سكر النبات الناعم ، ثم يغلى لفترة خمس دقائق ، وعندما يبرد يوضع فى وعاء فى مكان بارد ، ويؤخذ منه فى اليوم مقدار ثلاث ملاعق كبيرة - مرة قبل كل وجبة طعام - لمدة خمس عشر يوماً بشرط الامتناع عن تناول المقالى والسمك والاقلال من تناول الملح.

ومن فوائد البصل أنه يقطع نزيف الأنف وذلك باستعمال قلب البصلة ووضعها داخل الأنف لمدة دقيقة فينقطع النزيف فوراً.

ويستعمل البصل لعلاج زلال الدم اذا ما استعمل على النحو التالى:

توضع ٥٠ جرام من بذر البصل فى كوبين من ماء وتترك حتى تصبح كوبا واحداً فيؤخذ كل يوم ثلث كوب ، ثم تكرر العملية بنفس المقادير لمدة خمسة عشر يوماً فيشفى المريض بإذن الله .

وكذلك يستعمل البصل لازالة مسمار القدم ، وذلك بوضع قطعة بصل فوق مسمار القدم وتربط من المساء حتى الصباح مع تكرار ذلك لعدة أيام ، فيصبح قلع المسمار سهلاً بعد نقع القدم لبضعة دقائق فى الماء الساخن والصابون.

ومن أهم الوصفات ، أن منقوع البصل المعصور مضافاً اليه الخل يفيد فى إزالة نمش الوجه بدهانه ثلاث مرات فى الأسبوع حتى زوال النمش.

أما مشوى البصل فهو العلاج الفعال لحالات تشنج القصبات الهوائيه التى تحدث لمرضى الربو والسعال المزمن ، وذلك لاحتوائه على مادة البوتاسيوم التى تؤثر على الخلايا العصبية .

ومن المهم تجنب الاحتفاظ بالبصل المقشر أو المفروم لمدة طويلة قبل استعماله وذلك لأنه يتأكسد بالهواء وتصبح مواده سامة مما يؤدى الى ايذاء الجسم وخاصة الكليتين.

وقد اكتسب البصل شهرة كبيرة منذ القدم سواء بالنسبة لطعمة أو بالنسبة للزيت الطيار الذى يحتوى عليه والذى يعتبر مادة كبيرة الفائدة مؤكدة المفعول.

.. والذى يتناول البصل نيئاً يحصل على نسبة مرتفعة جداً من فيتامين «ج» ، وخلافاً للاعتقاد السائد عند البعض فان البصل الأبيض وليس الأحمر هو الاكثر فائدة للصحة عموماً ، مع التذكير بأن حالات الرشح والزكام يمكن معالجتها بتناول البصل الأحمر الذى يتميز بطعمه الحاد.

واستعمالات البصل كدواء قديمة جداً وتصل الى عهد أبو قراط

وابن سينا اللذان اكدا خاصيته العالية فى قتل الميكروبات ، وتقوية الباة.

ومن الوصفات الناجحة ، أن البصل الممزوج بالعسل والتفاح يعتبر علاجاً ناجحاً ضد التهابات الحنجرة ، وعلى الذين يشكون من ارتخاء المثانة أن يأكلوا يومياً البصل المقشور مع التفاح والعسل.

وأخيراً ، فالبصل يعتبر صيدلية كاملة داخل البيت ، ومنافعة كثيرة لا تنتهى.

الثـــوم

اعتبره اليونانيون والرومان منذ اكثر من خمسة آلاف سنة - مصدراً للقوة .

كما عرفه الناس منذ أقدم العصور واستفادوا من خصائصه ، ومنع الفراعنة مضغة وسمحوا فقط بابتلاع فصوصه.

وقال ابن سينا عن الثوم : أنه ملين ، طارد للغازات ، ومسكن لوجع الأسنان ، وينفع فى علاج السعال المزمن وأوجاع الصدر .

وقد أجمع أطباء العصر الحديث ، على أن الثوم ينقى الدم من الكوليسترول والمواد الدهنية ، أما الاكثار منه فيؤدى الى زيادة ضغط الدم ، ويضر بالنساء الحوامل .

والثوم هو المطهر الفعال والمنظم لضربات القلب ، واضطرابات سريان الدم فى الأوردة والشرايين. وهو يفيد فى حالات الاصابة بالدوار والبواسير ، كما أنه يزيد من إدرار البول .

واذا أؤكل مع اللبن فهو يطهر الأمعاء ويعالج السعال والربو ويفيد الأعصاب ويخفف ضغط الدم المرتفع .

واذا ابتلع منه فص واحد على الريق يومياً وقضم ببطء فهو يمنع انتقال عدوى الرشح ، ويحفظ البلعوم من الالتهابات ، ويمنع تجمع الكوليسترول على جدران الشرايين ، ويمنع ترسب المواد الدهنية على جدران القلب مما يقى الإنسان من مخاطر إصابته بالذبحة الصدرية .

وعصيره نافع فى حالات الرشح والزكام ونزلات البرد ، وهو مضاد حيوى للجراثيم ويحارب البكتريا .

وهو باجماع العلماء والأطباء عبر التاريخ يعتبر أقوى علاج منحته الطبيعة للإنسان ، فهو يحارب جميع الأمراض بتناوله نيئا

على الريق ويمنع مرض الملاريا (لأن البراغيث والبعوض الناقل للملاريا وجميع الحشرات الأخرى لا تحب رائحته) !!

وهو بلسم لكل الجروح ، ويساعد فى تخفيف الآلام ، ويقاوم لسعات الحشرات اذا وضع مباشرة على الجروح ، أو اللسعة. ويعتقد بعض الناس الذين يصابون بأمراض نقص التغذية والانيميا، أنه من الضرورى احتواء طعامهم على كمية كبيرة من الثوم لتصبح عندهم مناعة طبيعية لمقاومة الأمراض والانتكاسات ، وهو اعتقاد صحيح ولكن ينبغى ان يتم ذلك خلال فترة المرض ، ثم يعود معدل استعمال الثوم الى وضعه الطبيعى. والثوم أيضاً نافع للمرأة بعد الوضع ، فهو يزيل الغازات كما أنه مسهل فعال .

ويضفى الثوم على البشرة لوناً جميلاً ونضارة طبيعية ، وينصح الأطباء مرضى الأمعاء الغليظة بتناول الثوم بسبب تأثيرة على الجهاز الهضمى ، هذا بالاضافة الى فوائده الغذائية المعروفة ، فالثوم يفيد فى حماية جميع الأجهزة الداخلية لجسم الإنسان .

وهو الى جانب ذلك يفيد فى مقاومة « الذباب الأسود » الذى يضر بالخضروات ويتطلب ذلك سحق فص ثوم كبير فى لتر من الماء وتركه ليلة كاملة ، ثم تتم تصفيته وترش به النباتات المصابة .

ويستعمل الثوم كعلاج للإنسان وذلك بدعك فص منه على موضع الألم ، وهو نافع فى حالات وجع الأذن اذا قشر فص منه ووضع داخل الاذن ملفوفا بقطعة شاش صغيرة بمقدار حجم الفص.

ويستعمل الثوم فى علاج أمراض الربو وطرد البلغم من الرئتين وذلك باتباع الطريقة التالية :

تؤخذ نصف أوقية من الثوم المقشر ، ونصف أوقية زبدة بقرى ، ونصف أوقية عسل أبيض .

نحضر وعاءً معدنياً صغيراً به ماء يغلى ونضع فوقه مصفاه صغيرة نضع بها الثوم بحيث يتم نضج الثوم على البخار المتصاعد

من الماء ، ثم يخلط الثوم الناضج مع الزبد خلطاً جيداً حتى يصبح كالمرهم فيضاف اليه العسل ويخلط جيداً ، ويوضع فى وعاء محكم الغطاء - ويؤخذ منه كل يوم صباحاً على الريق مقدار نصف ملعقة صغيرة ، وكذلك قبل النوم ، فيساعد على إخراج البلغم والمواد الضارة من الصدر ، ويجعل التنفس طبيعياً عند مريض الربو .

البـازلاء

تعتبر البازلاء من عائلة الفاصوليا ، ويحتوى الطازج منها على البروتين والسكر ولكنها تفتقر الى الماء ، لذلك فهى من الخضروات الصعبة الهضم حيث أن البروتين تهضمه المعدة بسهولة بينما تحتاج الى وقت أطول لهضم السكر الموجود فيها. وهذا الخلط بين المادتين يؤدى الى عسر الهضم وبالتالى يؤدى الى زيادة الوزن والى السمنة .

كما تسبب البازلاء تولد الغازات والانتفاخات المعدية والتعفنات ، أما أكلها نيئة فغير مفيد لأن البروتين الذى فيها يحمل المعدة فوق طاقتها ، ويحذر الخبراء مرضى النقرس بعدم تناولها لاحتوائها على مادة «بورين» الضارة التى تساعد على تكوين الحامض البولى .

وطهيها مع الجزر بالصلصة والبصل بعد إضافة القليل من الخل (ملعقتان) قد يسهل هضمها بشرط نضجها تماماً ، مع مراعاة أكلها مرة أو مرتين على الأكثر خلال موسم زراعتها .

الباذنجان

أطلق عليه قديماً اسم « بيض الجان » فقد كانوا يعتقدون أن الجان هو الذى يضع هذا البيض لأنه أسود وله قرن ومتعرج الاستدارة بغير انتظام – وهى تسمية فارسية الأصل ويقال قديماً أنه فى موسم الباذنجان كانت الزوجة تخشى الطلاق إذا لم تعد هذا الطبق لزوجها فى يوم الزفاف !! .. والباذنجان هو السمك بدون شوك واللحم بدون عظم حسب رأى طاهى الأمير بشير الشهابى. أما ابن سينا فيقول عنه فى كتابه «القانون» .. أنه غذاء واف ، يطيب رائحة العرق ويشد المعدة ويدر البول ويزيل الصداع .

والباذنجان أنواع منه المستطيل والمكبتل والأبيض والاسود ، والبلدى هو أفضله لانه غنى بالبروتين أكثر من غيره وقد وصفه قدامى أطباء العرب بأنه « غذاء يلائم فصل الصيف» لانه يمتص المواد الدسمة بسرعة ،

ويحضر منه أطباق لا حصر لها مثل المحشى باللحم ، المحشى بالأرز ، المقلى فى الزيت ، المسقعة ، بابا غنوج ، شيخ المحشى ، المشوى بالفرن ، السلطة ، قوارب السلطان ، مسبحة الدرويش ، قالب بالأرز واللحم ، الباذنجان باللبن فى الفرن ، المكبوس بالخل، المكبوس بالزيت ، المربى ،

والباذنجان نافع جداً فى علاج وجع الأسنان واللثة اذا أخذ مقدار أربعين رأساً من الباذنجان (بعد نزع القمع) ووضع فى وعاء بعد غمره بالماء ثم غلية على النار حتى يتبخر نصف مائه ، فيستعمل هذا الماء كغرغره ثلاث مرات فى اليوم على شرط أن يكون الماء المستعمل فاتراً. وكثرة تناول الباذنجان الأسود قد تسبب البواسير، وتفسد اللون ، والأبيض منه المستطيل أفضل كثيراً وله نفس منافعة السابقة .

الخرشوف

يسمى «الأرضى شوكى» لأن له حراشيف مدببة - وهو من الخضروات الصالحة للأكل والنافعة للإنسان لانه غنى بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم والخرشوف أنواع كثيرة لكن المشهور منه لدينا هو الذى نأكله وهو أصلحها لنا ، فهو معروف برؤسه الكبيرة وشوكه .

وفوائدة الطبية عديدة ، فهو مقو ومخفض للحرارة ومدر للبول ومطهر للمعدة . وأوراقة تستعمل بصفة خاصة لتأثيرها الجيد فى تمديد خلايا الكبد المتعب فتعيد له نشاطه ، وذلك إذا غليت الثمار وأكلها المريض بالطرق العادية . وإذا غليت أزهاره مع سيقانها فى الماء وتم عصرها بعد ذلك فى الماء وتصفيتها فإنها تفيد فى حالات عسر الهضم.

وإذا تم تناول كعوبه مطهية مع عصير الليمون بعد نزع الشوك منها ، فإنها تفيد فى اضطرابات الكبد.

واذا تم طهى الخرشوف فى ماء خال من الملح والتوابل بغرض أكله ، وأخذ هذا الماء فانه يقتل القمل اذا غسل به الرأس ، ويزيل رائحة العرق من تحت الأبطين ، ويدعك به الجسم فيزيل الحكة لمن هم مصابون بذلك.

وأكله بالطرق العادية نافع جداً لمرضى الاستسقاء والأمراض الكبدية بأنواعها.

الخيـار

إن اكثر ما يشتهر به الخيار هو أنه ملطف للمعدة ومدر جيد للبول ، كما يساعد على نمو الشعر نتيجة لاحتوائه على كثير من أملاح السيلكون والكبريت . واذا مزج عصير الجزر بعصير الخيار وشرب ثلاث مرات فى اليوم ، فانه يساعد المصابين بالروماتيزم نتيجة تكثف الحامض البولى فى الجسم.

ويساعد الخيار على نمو الأظافر بسرعة عن طريق تناوله ، واذا سلق بالماء وتم تناوله فانه يفيد الأمعاء الملتهبة ويسكن آلامها. كما يفيد عصيره فى تخفيف آلام العنق بتدليكها به.

وهو مضاد للسعال ، وذلك عن طريق شرب عصيره على جرعات بعد تحليته بقليل من عسل النحل.

البقـــدونـــس

البقـدونس من النبـاتات العشـبـية البقلية ، فهـو غنى جـداً بالفـيتـامينات خاصة فـيتامين «ث» ، وبذوره تنظم دورة الحـيض ، وتسكن الآلام الرحمية وهو مدر جيد للبول والعرق ومسكن لآلام الكلى .

وقد عرف البقدونس فى الطب القديم بأنه نافع جداً فى معالجة التهابات المعدة وتليينها ، كما يزيل المغص وينفع فى علاج الربو والكبد والطحال .

.. وأصل كلمة بقدونس (مقدونس) وهى مشتقة من كلمة «مقدونيا» وطنه الأصلى ، وهو يسمى أيضاً الكرفس الرومى. وأوراقه الطازجة غنية بفيتامين «أ ، ج» .

ويوصف البقدونس فى الطب الحديث كعلاج فعال لإدرار الحليب اذا طحنت بذوره ووضعت على ثدى المرضعة. كما أنه يسهل الهضم ، وينظم الدورة الدموية ، ويقوى الذاكرة ، وينشط الجهاز العصبى ، ويهدىء الأعصاب ، وذلك بتناوله طازجاً .

وتفيد بذوره فى علاج الروماتيزم اذا ما تم غليها مع أوراقه الخضراء فى الماء لمدة خمس دقائق ، ويشرب منه كوبان فى اليوم ، كما أنه يفيد فى علاج التهاب العين وذلك بأن يقطر عصيره الطازج فيها بعد تصفيته بمعدل نقطتان فى المرة .

وللحصول على بشرة ملساء ولون مشرق للوجه ، يتم غسله صباحاً ومساءً لمدة أسبوع بماء البقدونس بعد غليه فى الماء لمدة عشر دقائق ، وبعد أن يكتسب الماء اللون الأخضر .

وللبقدونس قيمة غذائية كبيرة ، فهو يحتوى على الكالسيوم والحديد والفوسفور والكبريت .

وأوراق البقدونس وعروقه خضراء لأنها غنيه بالكلوروفيل ،

ولهذا ينصح الأطباء وعلماء التغذية بعد شرب عصيره إلا إذا مزج مع عصير الجزر أو التفاح .

.. ولأن البقدونس سريع الذبول – ولأننا نريد تحقيق أعلى فائدة منه – فلا بد من تناوله طازجاً بعد غسله جيداً .

الفجل

من الخضروات الفاتحة للشهية يحتوى على نسبة كبيرة من فيتامين «ج» ، وورقه وغصونه الخضراء تعتبر منبعاً هاماً للحديد والكالسيوم ، لذلك فهو يفيد فى حالة الشعور بالبرد .

انه دواء الفقراء الطبيعى - ودواء كل الناس الذى حددته الأبحاث- فنقيع أوراقه فى الماء لمدة خمس ساعات تصلح لتفتيت حصى الحالب ، ونقع أوراقه فى ماء ساخن لمدة ساعة تعالج الإمساك (بحيث تؤكل الأوراق ويشرب بعض مائها فى الحالتين السابقتين) .

واذا أخذ الفجل مع مبشور بصلة وملعقتين عسل أبيض فانه يعالج السعال ويقضى عليه. والفجل الأحمر الصغير أفضل من الفجل الأبيض ، لأنه كلما كبر حجمه كان قاسياً من الداخل وصعب الهضم .

ويمكن تخزين الفجل فى الثلاجة بعد تنديته بالماء ووضعه فى كيس بلاستيك ، ولكنه يفقد فوائده وخواصه اذا زاد التخزين عن ثلاثة أيام.

وفى الولايات المتحدة الامريكية يستعمل الفجل فى عدة أطعمة، منها المطهى الذى يسلق فى الماء لمدة خمس عشر دقيقة ويقدم مع الزبدة - إلى جوار طبق اللحم «الاستيك» أو «الهامبورجر» .

ومن منافع الفجل أنه يساعد على علاج آلام عروق العانة التى تصيب كثيراً كبار السن ، وذلك بعصر الفجل الكبير (أوراقه فقط) ويؤخذ ماؤه ويصفى ويملأ كوب الى ثلاثة أرباعه والربع الباقى هو اللبن الحليب ويشرب. هذا الكوب. صباحاً ومساءً لمدة شهر بشرط أن تتم عملية العصر قبل تناوله مباشرة حتى لا يتغير طعمه وتفسد رائحته ويفقد خواصه ، ويراعى أثناء العلاج أن يمتنع

المريض عن تناول الطعام مضافاً اليه الملح ، ويمتنع عن أكل المقالى وشرب القهوة .

.. كذلك يؤكل الفجل مسلوقاً فيلطف من حدة السعال ، وشرب الماء الذى سلق فيه الفجل يفيد فى الشفاء التام من السعال المزمن بشرط الإستمرار فى شربه حتى تمام لشفاء .

وعموماً ، فان تناوله بصورته الخضراء الى جانب الطعام يعد شفاء ودواء ووقاية .

الكــراث

وهو ما يطلق عليه العامة أسم «الكرات» - وهو نبات عرفه الفراعنة منذ أقدم العصور وأعتبروه أحد الخضروات النادرة التى منحتها الطبيعة للإنسان .

والكراث من فصيلة الثوم ، وأحبه الرومان كثيراً ، لدرجة أن الامبراطور «نيرون» كان يتناول كمية كبيرة منه ليحلو صوته عندما ينشد أشعاره أمام شعبه ، وقد نقل الرومان بدورهم طريقة زراعته الى شعوب أوروبا أثناء حروبهم وغاراتهم .

وينبت الكراث عادة فى فصل الشتاء ويكون كبير الحجم ، ولكن الوسائل الزراعية الحديثة ساعدت فى الحصول عليه طوال العام، ومن أراد اتباع «رجيم» أو وقاية من الأمراض ، فعليه أن يعتمد على الكراث بتناوله مع وجباته بصفته أمير البقول الخضراء!!

والكراث غنى بالمواد اللازمة للأطفال بالذات خلال الشتاء ، فهو غنى بالكالسيوم والفوسفور والكبريت - وهو مسهل للمعدة ، ومدر للبول ، وهو مفيد للكبار والصغار على السواء ويؤكل طازجاً أو مطبوخاً ، كما يدخل فى صناعة «الطعمية» .

ويستعمل الكراث لعلاج النزيف الأنفى إذا تم دقه ووضعه فى شاشة يقطر منها ماؤه فى أنف المصاب ، فيقطع الدم فى الحال .

الكرفس

تستعمل أغصانه الطازجة وأوراقه لأنه ملطف ومهضم فعال ، وفى حالات الصدمات مؤثر قوى جداً فى حالات الروماتيزم ، وفى حالات الصدمات العصبية والضعف والوهن الجسدى وذلك بشرب عصير كوب منه عند الحاجه .

ويمكن استعماله مع السلاطة الخضراء لاحتوائه على منافع غذائية وطبية عديدة ، واهمها أنه مناعه للأصحاء من أمراض الدم كافة .

ولتقوية الأعصاب وتأمين الغذاء فى كريات وخلايا الدم يتم تناوله كعصير مرة كل أسبوع ، كما أنه يعمل على تحسين توزيع الكالسيوم فى الجسم ، لهذا فهو يعتبر بمثابة علاج حيوى للمصابين بألام المفاصل .

.. والكرفس هو الغذاء ، أو العصير المثالى للرياضيين بعد المباريات وأداء التمارين الرياضية لأنه غنى بالاملاح التى تعوضهم عما فقدوه ، كما أنه يساعد على عدم ارتفاع حرارة الجسم ويقيه شر ضربات الشمس .

والعجيب أن تناول عرقين من الكرفس الأخضر الطازج مع الطعام بانتظام يعالج ضعف البأة عند الرجال .

الجرجير

أنه الأمير بلا منازع لغناه بعنصر الحديد ، وبفيتامين « أ ، ج» ، وبنسبة عالية من الاملاح المعدنية والكالسيوم ، ولكن يجب مراعاة أن يتم تناوله طازجاً أخضر اللون ، لأن أوراقه الصفراء تحوى بعض السموم ولذا ينبغى غسله ورقة ورقة كما أوصى بذلك خبراء التغذية فى العالم .

أن تناول الجرجير طازجاً يمنح الجسم طاقة وقوة ويمده بعنصر الحديد اللازم للدم. وتناوله كعصير بمقدار كوب واحد فى الأسبوع يطرد البلغم ويطهر الرئتين بالنسبة للمدخنين بشرط أن يشرب على الريق وأن يتم عصره بسيقانه وأوراقه .

وعصير الجرجير يستعمل كنوع من العلاج لوجه المرأة بدهانه ليلا حتى الصباح ثم يغسل بالماء البارد ، فهو يزيل الحبوب والنمش ويشد جلد الوجه مما يضفى جمالاً عليها .

وعصير الجرجير مضافاً اليه الخل يطرد الديدان ويطهر الأمعاء ويسهل حركة المعدة .

وعصيره (أو تناوله مضافاً اليه عصير الليمون) يعتبر صيدلية كاملة للإنسان تقيه شر الأمراض وقت الأوبئة ، وهو فى الحقيقة السيد والأمير الذى عرفناه باسم «الجرجير» !!

الكزبره

والمقصود هنا هو الكزبرة الخضراء ، فهى غنية بالفيتامينات ، وتؤكل نيئة أو مطبوخة ، وهى من الخضروات الفاتحه للشهية ولها طرق عديدة فى التناول حسب عادات الشعوب .

فعروقها مفيدة جداً لأوجاع المعدة بتناولها طازجة ، وزيت الكزبرة المستخلص من البذور طارد جيد للغازات وهو فى نفس الوقت يستعمل كنوع من التوابل (ولهذا يستعاض عنه عادة بالكزبرة الجافة التى تكون غنية بهذا الزيت) .

ونقيع أوراق الكزبرة يشرب فى حالات آلام الرأس والصداع والدوخة فيحقق نتائج طيبة ، ودخان الكزبرة يفيد فى حالات وجع الأسنان بحرقه واستنشاقه. وشرب مغلى الكزبرة الخضراء يطفىء حرارة الجوف ، ويقاوم الالتهابات الصوتية ، ويزيل الأورام . وإذا سحقت الكزبرة الخضراء الطازجة ووضعت مثل «اللبخة» على العنق من المساء الى الصباح فانها تزيل الاختناق وبحة الصوت من الحنجرة .

وعموماً ، فان الكزبرة من الخضروات المفيدة التى يتناولها الإنسان دون خوف من زيادة فى الوزن ، فهى تقاوم السعرات الحرارية الزائدة التى تولدها المأكولات الأخرى .

الكرنب

يقال عنه فى الكتب التاريخية القديمة أن الرومان قد استطاعوا الأستغناء عن الأطباء مدة مائة عام ، لأنهم اعتمدوا فى حفظ صحتهم على الملفوف ، تلك الزراعة التى ننظر اليها احيانا باهمال وندعى انها تسبب الانتفاخات .

والكرنب يسمى فى بعض الدول باسم «الملفوف» – نظراً لأنه ورقات تلتف بعضها حول بعض ولأنها تحشى بالأرز واللحم المفروم .

وتاريخ الكرنب حافل بالأمجاد عند الأقدمين ، فقد قال عنه أحد علماء الطب القدامى : (اذا أردت أن تشرب هنيئاً وتأكل مريئاً ، فعليك بالكرنب المنقوع فى الخل) !!

ولقد ألفت الكتب حول الكرنب وأنواعه وألوانه وطرق طهيه ، كالكرنب الأبيض والأخضر والأحمر – ويذكر أنه كان رفيق البحارة فى أسفارهم لكى يبعد عنهم الأمراض !!

وللكرنب فوائد عديدة ، فهو منشط يقى الجسم الرشوحات ، ويساعد فى نمو العظام ، وله مفعول قوى ضد قرحة المعدة ومتاعب الكبد ، وآلام الكلى ، وفقر الدم ، ودواء المفاصل ، والتهابات المعدة ، وهو وقاية للأغشية المخاطية فيها .

ويستحب تناوله مع الزبادى ليمنع الغازات لأصحاب المعدة الحساسة ، وإذا تم تناوله كمشروب بأن يعصر طازجاً ينبغى اضافه أى عصير آخر له مثل عصير الجزر أو الطماطم ، على أن يشرب يومياً طيلة أسبوعين بمعدل كوب قبل طعام الافطار- فهو بذلك علاج لكل الأمراض السابقة .

وهو أيضاً يخفف من آلام العضلات ، وذلك بوضع أوراقه فى الماء الساخن لمدة ١٥ دقيقة ، ثم تنزع عنها العروق التى تتوسطها وتوضع الأوراق على المكان الذى يؤلم لمدة ساعتين فيختفى الألم ، وتكرر هذه العملية وقت الحاجة .

واذا غلى ورق الكرنب فى لتر من الماء وشرب منه ، فانه يزيل السعال لاسيما اذا كان مصحوباً بالبلغم ، وكذلك فهو نافع بهذه الطريقة لعلاج بحة الصوت .

ومن الطريف حقاً أن النساء يقبلن على تناول الكرنب بشراهة بطريقة تدعو للعجب ، ولكن الواقع أن الكرنب غنى جداً بفيتامين «أ» والذى تحتاج المرأة الى تعويضة بعد الدورات الشهرية ، ولهذا تقبل على الكرنب دون علم منها بذلك ولكن بطريقة غريزية .. فلعلها تشعر بالراحة معه فى تلك الأثناء دون علم منها بفائدته لها!!

الزيتون

شجرة الزيتون شجرة مباركة ورد ذكرها فى القرآن ، وفى جميع الكتب المقدسه ولقد أهتم العرب بزراعة الزيتون منذ القدم ، واعتبروا أشجاره مقدسة ومباركة ، وكتبوا كثيراً عنه واعتنوا به عناية فائقة وكذلك درسوا أنواعه المختلفة ، وما اكثرها ، ولكن معظم هذه الدراسات فقدت أثناء انسحاب العرب من اسبانيا ، وقد ترجم العلماء اللاتين الكثير منها ووضعوها فى كتبهم .

وفى أيام الدولة العربية بلغ عدد أشجار الزيتون فى أسبانيا وحدها ١٣٥ مليون شجرة واشتهرت مدينة «اشبيلية» بزيتونها المتميز ، وكذلك فى سوريا فقد كانت زراعة الزيتون مزدهرة جداً خاصة فى مدينة «حلب» وفى لبنان ساعد الزيتون على ازدهار الحياة الاقتصادية فيها ، ويؤكد التاريخ أن زراعة الزيتون ازدهرت تماماً فى عهد الفينيقيين .

وفى مصر ، اتخذ قدماء المصريين من اغصان الزيتون أكاليلاً يضعونها على رؤس الموتى ، فأجادوا فى تنسيقها وتقديسها. وقد عثر على بعض هذه الأغصان والأكاليل فى مقبرة الملك توت عنخ أمون ، كما عثر على أوراقها ضمن الأكاليل الجنائزية التى وجدت مع المومياوات فى مقابر الأسرة العشرين فى مصر القديمة .

ومنذ القديم ، اتخذت شجرة الزيتون شعاراً للسلام فى كل أنحاء العالم ، ومازالت حتى الآن دليلاً راسخاً على قدمها وأصالتها .

وشجرة الزيتون نبتت فى فلسطين وانتشرت فيها ، وكان غصن الزيتون فى اليونان القديمة علامة للسلام ، كما كان المنتصرون فى الألعاب الأوليمبية يرتدون الأكاليل المصنوعة من أوراق شجرة الزيتون .

وفى الأراضى القريبة من البحر المتوسط تنمو أشجار الزيتون

خلال فصل الصيف ، لأن جذورها طويلة تحصل على الماء من عمق بعيد ، كما أن أوراقها الصغيرة الخضراء لا تفقد الماء بسرعة كالأوراق الكبيرة .

ولبعض أشجار الزيتون المعمرة جذوع يزيد قطرها عن خمسة أقدام ، وتستمر أشجار الزيتون فى انتاج الثمار لمدة طويلة جداً قد تصل الى مائة وعشرون عاماً ، ولهذا هناك حكمة قديمة تقول: (أن من يزرع أشجار الزيتون ، يزرع الثروة لاحفاد أحفاده) !!

ويتم تخليل الزيتون الأخضر والأسود ، وتباع منه سنوياً مئات الملايين من الأطنان فى أرجاء العالم ، ولكن أهم غذاء ينتج من هذا الشجر هو زيت الزيتون ، وأجود أنواعه هو الذى ينتج من الزيتون الذى لم يكتمل نضجه .

ويستعمل زيت الزيتون فى طهو الأطعمة بدلاً من السمن والزبد فى كثير من البلاد ، كما يستعمل فى اعداد السلطات ، ويدخل فى صناعة الصابون الفاخر ، وأيضاً يستعمل خشب شجر الزيتون فى صناعة الأثاث .

ومن فوائد الزيتون الطبية أن ورقه اذا مضغ يشفى من التهابات الفم ويمنع العطش .

والزيت هو الجزء المهم فى الزيتون ، وبخلاف استعماله فى الأطعمة ، فهو يعالج كل أمراض الأمعاء ، كمايستعمل بدلاً من زيت الخروع خاصة للأطفال فى حالات الامساك وذلك لطعمه اللذيذ ، وكذلك يستعمل لعلاج المغص ، والحروق ، والروماتيزم ، كمرهم يتم تدليكه . فزيت الزيتون يمنع الجفاف عن اليدين ويمكن لذلك دعكهما بمزيج من زيت الزيتون والجلسرين وقليل من عصير الليمون قبل النوم لاعادة النعومة والحيوية اليهما .

واذا شعرت المرأة بجفاف الكفين ، عليها أن تضع قليلاً من زيت الزيتون مضافاً اليه بعض الملح فى كف اليد وتدعكه قليلا لمدة خمس دقائق ثم تغسل اليد بماء فاتر .

ومن أهم الوصفات التى تجلب الصحة وتزيد القوة هو تناول زيت الزيتون بالزعتر ، وتلك الوصفة عمرها مئات السنين ولازالت أهم واغلى الوصفات التى تقترن بزيت الزيتون .

القمــح

يعتبر القمح من أقدم النباتات البرية التى اكتشفها الإنسان واجتهد كثيراً لتحسين وتطوير زراعتها - وقد زرعه قدماء المصريين والبابليين منذ عدة آلاف من السنين . وكانت أحد أهم أنواع الحبوب التى زرعها الصينيون .

والقمح واحد من أهم نباتات الغذاء فى العالم ، وهو من الفصيلة «النجيلية» التى ينتمى اليها الذرة والأرز والشعير .

ويمكن زراعة القمح فى أنحاد كثيرة من العالم لأن منه اصنافاً كثيرة ، فهناك ما يحتاج الى الماء ، ومنه ما يعيش على مياه الامطار، وهذا النوع من الزراعات هو الذى نصنع منه الخبز والفطائر والبسكويت وأنواع المكرونة المختلفة بعد تحويله الى دقيق - وفى مصر وامريكا يستعمل دقيق القمح اكثرمن غيره فى انتاج ما سبق من مأكولات .

وللقمح فوائد طبية كثيرة أهمها أنه يعالج الاكزيما بشرط أن يكون مكان الاصابة قد تم تجفيفه تماماً من الماء ، وذلك بدهان المكان المصاب بزيت القمح مرتين يوميا حتى يتم الشفاء .

ولعلاج الربو المزمن ، تزرع كمية من القمح فى وعاء كبير بالمنزل على قطعة من القطن تسقى بالماء بانتظام ، وعندما ينمو القمح وتخرج حشائشه الخضراء وتصل الى مقدار «شبر» يقص هذا الحشيش ويطعم للمريض بمقدار قبضة صغيرة مرتين يومياً حتى يتم الشفاء .

الأرز

تنتشر حقول الأرز فى العديد من بلدان العالم ، وهو يعتبر الغذاء الرئيسى لشعوب الصين ، واليابان ، والهند ، والفلبين ،وجنوب شرق آسيا.

وهو ينمو أيضاً فى جنوب الولايات المتحدة الامريكية ولكنه ليس من المحاصيل الرئيسية هناك .

وحقل الأرز يبدو من بعيد وكأنه حقل من القمح الناضج ، ولا عجب فى ذلك ، فالأرز والقمح تربطهما صلة وثيقة هى كونهما من فصيلة واحدة هى الفصيلة «النجيلية» .

وتتطلب زراعة الأرز كمية كبيرة من الماء والحرارة اكثر مما تحتاج اليه المحصولات الأخرى ، لدرجة أن حقول الأرز تظل مغمورة بالمياه طوال فترة نمو المحصول ثم يصرف الماء مع اقتراب موعد الحصاد .

وتحتوى حبوب الأرز على نسبة كبيرة من النشا ، وتطحن انواع منه وتتحول الى دقيق يستخدم فقط فى صنع الفطائر لأنه لا يصلح لصنع الخبز .

ويعتبر الأرز من اكثر الحبوب تغذية ، ويستفاد منه فى شد البطن وتقوية المعدة ،وهو اكثر فائدة لذلك اذا طبخ بلبن البقر ، كما أنه يفيد فى تنقية اللون .

والأرز مفيد فى علاج سرطان المثانى ، كما يفيد فى علاج حالات نزول الدم من المسالك البولية ، وذلك بسلق كوب من الأرز بالماء ثم يضاف اليه اللبن البقرى ويؤكل فى المساء بدلاً من وجبة العشاء - أى يؤكل دون أى شىء آخر الى جانبه - فينقطع الدم على الفور !!

وإذ رش الأرز الناعم على الجروح فانه يقطع الدم فوراً حتى ولو كان فوق وريد بارز !!

العــدس

عــرف العــدس عنـد الفـراعـنة وورد ذكـره فى العـديد مـن الكتب كنبـات زراعى من فــصـيـلة البـقــوليـات. وقـد عــرف عند الاغـريق والرومان كأحد أغذية عامـة الشـعب ، وكان «أبقراط» يرى فى العدس خصائص علاجية ، فكان يصفه لمرضى الكبد .

وقال عنه الأطباء العرب أنه مسكن للحرارة ومزيل للحمى .

أما الطب الحديث فقد أثبت أن العدس يحتوى على مقادير كبيرة من البروتين والمواد الحرارية وكميات قليلة من المواد الدهنية والنشا. ويحـتـوى العــدس أيضـاً عى الـبـوتاســيـوم والكالســيـوم والحـديد والفوسفور وفيتامين « أ ، ج » .

ويوصف أكل العـدس لذوى الصـحـةالجيـدة ولحـالات ضـعف الاعصاب ، ولكنه يضر المصابين بـأمراض المعدة لأنه يسبب الغازات والانتفاخات .

ويسـتعـمل العدس لعـلاج الحرق وقت حـدوثه ، وذلك برش الملح الناعم على مكان الاصـابة فى الحـال لمدة خـمس دقـائق ثم يزال الملح ويرش بدلا منه كـربونات لمدة خـمس دقـائق أيضـاً ، ثم يزال ويدهن مكانالحرق بزيـت الزيتون. وفى هذه الأثناء يتم تحـمَيض كمـية من العدس وتدق جـيداً وتنخل ، ثم ترش على الحرق فـوق زيت الزيتون ويترك مدة ١٢ سـاعة ، ثم يرفع العدس عن الحرق .

وقد جربت هـذه الوصفة كثيـراً وحققت نجاحـاً مذهلاً يصل الى حد الإعجاز !!

والعـدس بعــد سلقـة يعطى لـلأم المرضـعـة مـزيـداً من اللبن فى ثديها اذا ما تناولته هكذا.

كمـا يفـيـد فى حـالة ضـعف الحـالة الجنسـية عند الرجل وذلك بتناوله مرتين فى الأسبوع مطهوا بشوربة العظم.

الــذرة

جميع الحبوب التى تتم زراعتـها فى الولايات المتحدة الأمريكية ، هـى من مزروعـات العالم القديم ، أما الذرة فـهى الوحيدة التى تعـتبر من أصل أمريكى وهـى الدولة الأكثر إنتاجاً له فى العالم ، حيث تكثر هذه الزراعة هناك وتسمى منطقة زراعته باسم «حزام الذرة» .

والذرة نبات عشـبى مثل القمح والأرز والشـعـير ، وهـو ينمو الى أن تصبح أعواده أطول بكثير من زراعات أخرى فى فصيلته .

ويحيط بالذرة لغز كبير ، اذ لا يعرف حتى الآن أصل هـذه النبتة ولا يوجـد نبـات برى كـبـيـر الشـبـه بالذرة ، ومن المحـتـمل أن يكون اصلهـا الأول امريكا الجنـوبية أو المكسـيك ، لأن الهنود الحـمر كـانوا يزرعونها قبل أن يكتشف « كريستوفر كولمبس » قارة أمريكا بوقت طويل . وقد انتشـرت شمالاً بعد ذلك .

وتوجـد السـاق فى سنابل مـغلقـة ، وللنبات نوعـان من الأزهـار ، واحدة مذكـرة وتوجد على قمة السـاق وتحتوى على حبـوب اللقاح ، والثانية مؤنثة وهـى التى تكون البذور وتوجد فى موضـع على السـاق أيضاً ولكـن منخفضـاً عن القمـة – ولابد أن تصل حبـوب الـلقاح الى الأزهار المؤنثة حتى تتكون البذور .

ويسـتـعـمل الكثيـرمن الذرة كغـذاء للماشـية ، كـما أن كـثيـراًمن أعوادهـا يستعمل كغـذاء للـحيوانات الآخرى أيضاً ، وبالذات الدواجن ، وفضلاً عن ذلك فهى تسـتـعمل فى صناعة احتياجات كـثيرة ، مثل : نشا الذرة ، وشراب الذرة ، وزيت الذرة المستـخرج من حبوبها والذى يعـد صـحـيـاً لمرضى القـلب ومن يـعـانون مـن ارتفـاع نسـبـة الكوليسترول .

والذرة غـذاء مـقـوى يحـتـوى على كـمـيـة من السكـر الطبـيـعى بالإضافة الى الاملاح المعدنية وفيتامين (أ ، ب)

ويعالج زيت الذرة الاكزيما ، وذلك بمزج كمية منه مع كمية متساوية من زيت الخروع ويدلك المكان المصاب بهذا المزيج مرتين فى اليوم ، مع أخذ ملعقة صغيرة من زيت الذرة على الريق صباحاً، وأخرى قبل العشاء .

كما أن قصب الذرة الأخضر اذا مضغ جيداً قطع الاسهال الحاد. ويحتوى دقيق الذرة على الكالسيوم والفسفور والحديد وفيتامينات (ب ، و) وهو مغذ جداً ومنشط ، ومنظم لوظيفة الغدة الدرقية .

.. ويوصف مغلى شعيرات رأس كوز الذرة لإدرار البول فى حالة احتباسه ، وعند حدوث نزلات البرد ، وأمراض القلب .

كما أنه الغذاء المثالى للأطفال اذا نقع ٥٠ جراماً من حبوب الذرة فى ماء مغلى ساعة ثم اعطى الماء للطفل .

القسم الثاني

الفواكـــه ..

التفــاح

لم يكن الأوائل يعلمون أن أشجار التفـاح التى يقومون بزراعتها سوف تنتج تفـاحاً كبـيراً وجميـلاً كما هو الآن ، لأنه فى البـداية كان صغـيراً وأخضـر اللون فقط ، كـذلك لم يحلموا بأن أصنافـه سـتكون كثيرة وتبلغ فى مزارع العالم ما يقرب من عشرة آلاف صنف !!

وفى الولايات المتحـدة الامـريكية الكثيـر من أشجار التفـاح البرية والتى تم تطعيمها لتنتج أنواعاً جـيدة ، ففى عام ١٦٢٩ وبعد وصـول السـفينة «مـيـجلاور» مـباشـرة إلى شـواطىء «ماسـاشـوسـتس» قـام الحاكـم بزراعـة بعض أشــجـار التـفـاح لتنتـج نوعـاً جـديـداً لم يكن مـوجـوداً من قبـل ، ولكن المؤكـد أن التفـاح زرع فى بلاد أخـرى قـبل ذلك بآلاف السـنين ، ويؤكـد التـاريخ أن الملكة حـتـشـبـسـوت قـامت بزراعته فى الحوض البحرى وكانت ترعاه بنفسها !!

وللتـفـاح قـصـص كثـيـرة شـيـقة نذكـر منهـا قصـة التفـاح ماركـة «جولدن دلشص» ، فمنذ سنوات طويلة تعدت المائة وخمسون عاماً، فوجىء أحد مزارعـى غرب ولاية «فرجينيا» بأن احدى اشـجار التفاح الصغـير فى حـديقتـه بدأت بحمل ثمار تفـاح كبير أصفـر من صنف جـيـد حلو المذاق ، وكـانت هـذه الثـمـار هـى أولى ثمـار «الجـولدن دلشص» – واحـد من أشــهـر أنـواع التـفـاح فى العـالم الآن – وقـد انتشـرت أخبـار هـذا التفاح حـتى وصلت الى أحد المشـاتل التى تزرع فـيها أشـجار التـفاح ، وفـى صبـاح أحد الأيام وصـل صاحب المشـتل طالباً شراء هذه الشـجرة ، ودفع فيـها خمسة آلاف دولار (وهـو مبلغ كبير جداً آنذاك) ، ولكنه لم يستطع أخذها معه لأن نقلها ربما قضى عليها ، فأقام حولها سياجاً مرتفعاً لحمايتها لأنها لو ماتت لما وجدت شجـرة أخرى مثلهـا فى العالم ، ولكن رجل المشـتل كان يعلم أن فى استطاعـته أن يزرع كثيـراً من تلك الشـجرة ، وذلك بقطع أفـرع منها وتطعـيـمـهـا على جـذور أشــجـار تفـاح صــغـيرة. ونجحـت فكرته وانتشرت الشـجرة التى حملت الأسـم العالمى .

ومعظم أشجار التفاح الموجودة حاليا مطعمه ، وفى الاماكن زراعة أشجار التفاح من البذور ، ولكن أصحاب المشاتل لا يفعلون ذلك لأنهم لا يستطيعون التأكد من أصناف التفاح التى ستنتجها هذه الأشجار ، وذلك لأن زهرة التفاح لا تتحول إلى تفاحة الا اذا وصلت اليها حبوب لقاح شجرة تفاح أخرى .

وأجمل التفاح شكلاً ليس دائماً أحسنه طعماً ، ولهذا تختلف فكرة الناس عن أى أصناف التفاح هو الأجود والأفضل مذاقاً !!

.. وللتفاح خصائص طبية كثيرة من النادر أن تتوافر فى فاكهة أخرى وهى :

* أن التهام تفاحتان أو ثلاث فى الصباح هو أفضل علاج لصداع يأتيك فى الصباح بعد ليلة عامرة بالسهر والجهد ، ولكن يجب أن يؤكل ببطء ويمضغ جيداً – وهذه الطريقة تصلح لمعالجة الأنواع الأخرى من الصداع ووجع الرأس .

* انه خير علاج للأمعاء الغليظة التى تتمدد داخل الجسم بفعل الغازات ، ويفضل أن يؤكل التفاح بقشرته الخارجية لكى يتأكسد بسرعة فى المعدة فالتفاح يحتوى على مادة «الباكتين» وبقاياه الخشنة دواء جيد للجهاز الهضمى عموماً ، ويفضل إضافة عصير الليمون إلى عصير التفاح فى مثل هذه الحالة .

* إذا كان التفاح مبشوراً فانه يساعد على تليين المعدة والأمعاء بصورة جيدة ، ويحقق اسهالاً طبيعياً ، وفى حالة الاصابة بالإمساك يمكن تناول التفاح وحده مدة يومين بمعدل خمس وجبات منه فى اليوم ، فهو غذاء وعلاج فى آن واحد .

* يفيد التفاح عند اتباع «الرجيم» خاصة مع أولئك الذين يشعرون بالجوع فى كل الأحيان ، ويفضل فى هذه الحالة أن يكون التفاح أخضر حتى تكون سعراته الحرارية قليلة .

* يفيد التفاح فى شفاء أصابع القدمين المحتقنة والموجعة من أثر البرد فى الشتاء (خاصة مع كبار السن) – وذلك بدق تفاحة مشوية وهرسها بدون تقشير ، ومزجها ولفها طوال الليل .

* لعلاج الإسهال الحاد والمزمن عند الأطفال والرضع خلال فصل الصيف ، يوخذ القلب الداخلى لعدد سبع تفاحات بعد تقشيرها ونزع البذور الداخلية منها ، وتهرس جيداً ويطعم منها الطفل ثلاث مرات فى اليوم لمدة يومين بشرط عدم إعطائه أى غذاء أخر خلال ذلك ، وعند ظهور التحسن تقلل كمية التفاح ويبدأ بالتدريج تغذيته بالمأكولات الآخرى حتى يعود لحالته .

* لعلاج الروماتيزم يأكل المصاب يومياً كيلو واحد من التفاح ولمدة أربعة أسابيع متتالية دون انقطاع ، ويمكن إلى جانب ذلك تناول أطعمة خفيفة غير دسمة .

* يستعمل التفاح المزوج بسكر النبات واليانسون لعلاج السعال الحاد الناتج عن التهاب الحنجرة ، ولعلاج بحة الصوت .

* التهام التفاح المشوى يعتبر علاجاً سحرياً للإمساك المستعصى .

* يعتبر التفاح خير وقاية للإنسان من أمراض الأوعية الدموية ، والجهاز الهضمى ، والعقد الليمفاوية ، وفقر الدم ، والضعف العام، وتصلب الشرايين ، والنقرس ، واصابات الكبد ، والجهاز البولى ، وروماتيزم الاعصاب ، وأمراض الجلد – وذلك باعتباره فاكهة ضرورية فى البيت حتى لو أكل الانسان منها ثمرة واحدة فى اليوم ، ولكن يراعى أن يكون التفاح خال من الأمراض وسليماً ونظيفاً ومطهراً بالماء الجارى لضمان خلوه من المبيدات الزراعية .

* ملعقة صغيرة من خل التفاح مذابة فى كوب ماء تؤخذ مرة أو مرتين فى اليوم ، تزود الجسم بكل ما يحتاجه من المعادن وتعيد للجسم نشاطه المفقود ، وتجدد قوى الاسنان .

* يقوم التفاح بمعادلة الأحماض فى الجسم وينقى الدورة الدموية وينشطها ، ويحفظ للمفاصل مرونتها ، ويغنى الدم عن النواقص التى يحتاج اليها ، وينشط الخلايا عموماً .

* لعلاج التهاب اللوزتين تذوب ملعقتان صغيرتان من العسل النحل مع ملعقة صغيرة من خل التفاح فى كوب من الماء ويؤخذ ثلاث مرات فى اليوم بمقدار نصف كوب فى المرة الواحدة .

. . . .

.. إن التفاح باختصار صيدلية حلوة المذاق مضمونة النتائج !!

البرتقال

البرتقال من فواكه «العالم القديم» اذ زرعها أجدادنا فى جنوب آسيا ، ثم انتشرت غرباً الى أوروبا حتى وصلت الى امريكا . وهو من الفواكه الحمضية الغنية بفيتامين «ج» والمعادن .

وأشجار البرتقال جميلة المنظر ، لها أوراق خضراء وأزهارها بيضاء ذات رائحة ذكية ، بعد أن تنضج تتحول أزهارها إلى ثمار ذهبية هى البرتقال ، وتنتشر هذه الأشجار فى أراضى البحر المتوسط اكثر من أى مكان آخر فى العالم .

ولهذه الفاكهة قشر سميك ولب ذو أجزاء ، وللبرتقال عدة أنواع بعضها صالح للأكل مباشرة بعد تقشيره مثل : البلدى ، والسكرى، واليافى. وبعضه يصلح للمربى مثل اللارنج وهو من نفس الفصيلة ، وبعضه جيد للعصير مثل «أبو صرة» وهو أجودها لكثرة أليافه وخلوه من البذور .

ويفيد البرتقال من الناحية الطبية لعلاج الرشح والزكام ، اذا أخذ منه كوب محلى بالسكر مع قليل من القرفة ، بشرط أن يكون ساخناً .

والبرتقال ينقى الدم ويساعد على تقوية العظام والعضلات ، ويسكن الأعصاب ، ويؤثر فى وظائف الجسم الحيوية ، ويجدد الخلايا ، ويساعد الجروح والقروح على الشفاء . كما أنه يزيد قوة الاحتمال والإرادة ، وينشط القوى العصبية ويساعد على الإفرازات الجلدية .

ولتذويب الاملاح فى الجسم يمكن تناول كوب من عصير البرتقال على الريق مضافاً اليه عصير ليمونة وملعقة سكر أو عسل أبيض ، وتكرر العملية يومياً حتى زوال أعراض زيادة الاملاح فى الجسم .

وقشـور البـرتقـال غنيـة جـداً بالـفـيـتـامـينات والمعـادن والزيوت الطبيـعية ، وللاستـفادة منها يمكن تجـفيفها ثم وضعها بطولها فى سائل سكرى بالقرفة حتى النضج ، واعطائها للاطفال والكبار .

المــوز

يأتى الموز فى المرتبة الأولى من بين الفواكه التى يستهلكها الإنسان ، فهو اكثر الفواكه شعبية لأنها تعتبر رخيصه بالقياس الى الفواكه الأخرى ، فضلاً عن أنها توجد فى الأسواق خلال كل المواسم والفصول .

وتعتبر بلدان أمريكا الوسطى ، وامريكا الجنوبية ، والاكوادور ، والمكسيك ، والبرازيل ، وكولومبيا ، و جواتيمالا ، هى البلدان الأكثر إنتاجاً للموز فى العالم ولهذا إطلق عليها أسم «جمهوريات الموز» !!

وهناك من يعتقد أن الموز يجدد الشباب ويمنح الجسم الحيوية والنشاط ، والبعض الآخر يقول أنه يهدىء الأعصاب ويعيد النشاط للذهن بعد عناء عمل فكرى .

والواقع أن للموز فوائد لا تحصى ، فهو طعام جيد يتناوله الطفل بعد رضاعة الحليب ، وهو فضلا عن قيمته الغذائية العالية يستعمل لأغراض أخرى كثيرة ، فيمكن للنساء أن تهرسه وتمزجة بزيت الزيتون وتستعمله كقناع للبشرة ، فيمنح الجلد رطوبة ونضارة ونعومة . كما يشرب كعصير مع اللبن الحليب فيمنح الجسم طاقة عالية . وأيضاً تستعمل قشور الموز كضمادات للحروق حيث توضع عليها فتزيل الألم وتسكن الجرح.

والموز يحتوى على كمية كبيرة من «الكلوكوز» وهذا يتم امتصاصه بسرعة فى الجسم ، ولذا يمكن إعطاءه للاطفال والكبار والنساء الحوامل ، والشيوخ والأشخاص الذين يشكون من سوء التغذية ، وحتى أولئك الذين يراقبون أوزانهم باستمرار.

والطريف أن المطرب العالمى «الفيس بريسلى» كان مولعاً بتناول الموز مع البيض كل يوم لدرجةوصلت الى حد الإدمان ، كما كان يتناوله كمشروب مع الشيكولاته !!

والموز عرف منذ قديم الزمان ، وهناك اكثر من مائة نوع منه تنتشر فى جميع انحاء العالم - وقد ذكر الموز فى الكتب العلاجية اليونانية ، والعربية القديمة ، واللاتينية هى أهم لغة كتبت عنه ، وقد شاهد الاسكندر الاكبر شجر الموز أثناء حملته على الهند ، وبعد اكتشاف «كولومبس» لامريكا تم نقل بعض هذه الأشجار من جزر الكنارى الى العالم الجديد - (امريكا) - ولكنه لم يظهر فى الأسواق بغرض التجارة الامع بداية القرن التاسع عشر .

ولشعوب العالم عادات وتقاليد مختلفة فى تناول الموز ، فبينما يأكله الإيطاليون مثلجاً بدرجه عاليه بعد نزع قشوره ، يأكله الاسبانيون مقلياً بالسمن والثوم ، وفى الهند يطبخ الموز بالكارى (وهو نوع من البهارات الهندية). أما فى الصين فتقلى شرائح الموز مع القرفة الناعمة فى زيت الذرة ، ثم تثلج مع السكر البودرة !!

.. والموز فاكهة متوازنة ، وهذا ما يجعلها سهلة الهضم ، وهى تحتوى على كمية كبيرة من فيتامين «ت» أكثر من أى فاكهة أخرى ، كما تحتوى على الفيتامينات «أ ، ب١٢» وقليلا من فيتامين «د ، أى» بالإضافة إلى معدن البوتاسيوم المكمل للصوديوم ، والذى بدونه تهدد الأنسجة بالتلف . كما تحتوى هذه الفاكهة على الماغنسيوم ، ولذا ينصح بتناول أصبعين من الموز عند الشعور بالارهاق الشديد .

والموز يحارب الانيميا لاحتوائه على نسبة عالية من مادة الحديد تصل الى ١٣٪ ولهذا فهو السند الوحيد لكرات الدم الحمراء حتى لا تتغلب عليها الكرات البيضاء فى الدم .

ويحتوى الموز على نسبة عالية جداً من الكالسيوم الذى يسد حاجة الجسم منه ، ولذلك يمكن لمن يعانون من نقص الكالسيوم تناول ثلاث أصابع من الموز يومياً لسد هذا العجز .

وأيضا يحتوى الموز على الحامض «الآمينى» وهو ضرورى جداً أثناء نمو الأطفال .

والموز هو خير علاج لمن يعانون من نقص السكر فى الدم ، لهذا يصفه الأطباء لهؤلاء المرضى حتى يتجنبوا الانخفاض المفاجىء لمعدل السكر الذى يصابون به فى المساء.

والموز أيضـا من الفواكة الغـنية جداً بالمعـادن ، لذلك فهـو بتناوله يساعد فى حل مـشاكل ضـغط الدم ، وفقر الدم ، والأزمـات القلبية ، ويؤكد العلمـاء أن الموز لاحتوائه على البـوتاسيوم يسـاعـد على افراز الجسـم للملـح والماء الزائدان عن حاجته .

ولأن الموز غنى بالمواد القلوية فـهو يعتـبر الفاكـهة الوحـيدة التى يسمح للمصابين بقرحةالمعدة بتناوله ، كما أنه لا يسبب السـمنة لأن أصبع الموز الواحد لا يحتوى على اكثرمن ٨٥ وحدة حرارية .

والموز غنى جـداً بالألـيـاف الطبـيـعـيـة الضـرورية للجـسـم ، وهـى تقـوم بحـمـاية الجـهـاز الهـضـمـى من كـثـيـر مـن الأمـراض بدءاً من الامساك ووصـولاً الى الأمـراض السـرطانية التى تصـيب الأمـعاء .

والألـيـاف المتـوافـرة فى الموز تخلـص الجـسـم من السـمنة لأن الإنسـان يشـعـر بالتـخمـة لدى تناوله كـمـية قليلة مـن الأطعمـة التى تحتـوى عليهـا ، بعكس الأطعمـة الخالية من الألياف والتى نسـتهلك منها كمية أكبر كى نشـعـر بالشبع ، كذلك على الذين يتبعون علاجاً بحـقن «الانسـولين» لاصـابتـهم بمرض السـكر أن يـتناولوا الموز بلا خوف ، كذلك فهو علاج للأطفال المصـابين بالإسـهال المفاجىء .

ورغم فـوائد الموز العـديدة فـانه ينبـغى على البـعض عـدم تناوله حتى لا يضر بهم . ومن هـؤلاء : مرضـى التهابات المصـران الغليظ .

مرضـى الجهاز البولى .

مرضـى نقص البوتاسـيوم .

وغير هـذا فان الموز غذاء وشـفاء .

الكريز

يعتبر الكريز من الثمار الغنية بالمواد السكرية ، فهى تساوى ١٢٪ من وزنه تماماً ، ولكنه فقير جداً بالنسبة لفيتامين «ج» الذى تحتوى عليه معظم الفواكه ، ولكنه يحتوى على كميات كبيرة من الأملاح المعدنية المفيدة للجسم والمدرة للبول .

ومن الضرورى عدم اعطاء الطفل مياه الشرب عقب تناوله الكريز ، لأن ذلك يسبب له انتفاخات وغازات بالمعدة والقولون تجعله يصرخ طوال الليل !!

والكريز عموماً ، فاكهة طيبة المذاق ، جميلة الشكل واللون ، ولكنها ليست ذات فائدة كبقية الفواكه .

البلــح

عـرف النخـيل فى مصـر منذ القـدم ، واظهـرت الآثار الفـرعونيـة نقوشاً تصور النخلة على انها مصدر للحياة ، وعرفته العرب قديماً، وورد ذكـره فى القـرآن الـكريم : (وهـزى اليك بجـزع النخـلة تسـاقط عليك رطبـاً جنياً ، فكـل واشـربى وقـرى عينا). ٢٤ - ٢٥ من سـورة مريم .

وكان العـرب يزرعون النخـيل أينما كـانوا ، فالنخلة هـى مـؤنسة الصـحراء ، ومفخـرة العشـاق ، وملـهمة الشـعراء .

وقـد انتـقـلت زراعـة الـنخـيـل الى بلاد أخـرى حـتى وصـلت الى امـريـكا ، ويصـل طول النخـلـة الى ٢٥ مـتـراً وتعـيش طويلا حـسب التـربة التى تزرع فيـها ، ولا تطرح الـنخـلة بلحاً الا بعـد اتمام عمليـة التلقـيح والتى كانـت تتم بفعل الرياح التـى تحمل حـبوب اللقـاح من الزهـرة الذكر الى الزهـرة الأنثى، وأما الآن فتتم هـذه العمـلية بواسـطة الزراع .

وينتج النخـيل مـحـصـوله مـرة واحـدة فى السـنـة ، ويكون البلح قبل نضجه أخضـر اللـون ثم يتـحـول الى الأحـمر أو الأصـفر ، وعندما يتم نضـجه تماما يتحـول إلى الأحمر القاتم أو الأسـود .

والبلح ثلاثة أنواع : الجاف (وهـو مـا نسمية التـمر) ، والنصف جاف ، والطازج أو الرطب - والبلح الجاف هـو أفضلها جميعاً فهو ذو قـيمة عـاليـة جـداً ، كـمـا أنه سـهله الهـضـم ، ملين ، ومـصـدر مـهم للامـلاح المعـدنيـة والفـيـتـامـينات ، ويمـد الجـسم بالطاقـة والحـيـوية وبسـعـرات حـرارية عـاليـة لأنه يـحـتـوى على نسـبـة كـبـيـرة من

البـروتينات. ويـوصى به للأشـخاص النبـاتيين الذيـن لا يميلون الى أكل اللحوم .

وللبلح فوائد شـفائية مـهمة ، فـهو علاج جيد لالتهـاب الكليتين والمســالك البـوليـة ، وذلك بأن نحـضـر ٦ بزرات من البـلح (النواة) وتكسـر الى قطع صـغيـرة ثم توضع فى كـوب مـاء وتغلى وتشـرب ساخنة بعـد تصفيتـها وتحليتهـا بالعسـل مرتين فى الصبـاح والمساء لمدة ١٥ يوماً ، ويراعى أن تستـخدم ٦ بزرات لكل كوب تتم صناعته

وهـو أيضـاً عـلاج لـفـقـر الدم والانيـمـيـا ، وذلك بأن يـؤكل البلح (التمر) مضافاً اليه كوب من اللبن الساخن وملعقة عسـل أبيض .

وتناوله بالطرق العادية كفاكهة غذاء جيد للصـغار والكبار ، حيث يزود الجسـم بالطاقة اللازمة وبالاملاح والفيتامينات .

الأناناس

تحتوى ثمرة الأناناس الناضجة على انزيم «البروميلين» - (نوع من الخميرة) - الذى يسهل عملية هضم المواد الدهنية فى المعدة ، ومع ذلك فهو منشط ومفيد غذائياً ، ولذيذ الطعم ، ويحتوى على القليل من السكر والكثير من الماءالذى يصل الى ٨٦٪ من حجم الثمرة الطازجة .

والأناناس فاتح للشهية ويحتوى على سعرات حرارية عالية ، ولذا يجب تناوله قبل وجبة الطعام بنصف ساعة أو مع طعام الفطور، ولكن على الذين يتبعون نظاماً غذائياً ، أو رجيم ، أن يتناولوا منه مائتى جرام فقط حتى لا تزيد أوزانهم .

وتعتبر البلاد الأفريقيةعامة وساحل العاج والكاميرون من أهم الدول المنتجة والمصدرة لثمار الأناناس .

ويفيد الاناناس فى مقاومة حالات كسل المعدة التى تصيب الأطفال وتجعلهم ضعفاء الشهية ، وذلك بتقديمه لهم مرتين فى اليوم صباحاً ومساءً ، سواء كان طازجاً أو معلباً بما لا يزيد عن ٢٥٠ جرام ، فذلك علاج لهم وتعويض عن الأغذية الأخرى التى لا يقبلون عليها .

البطيخ

يعتبر البطيخ من أهم فواكه فصل الصيف التى يقبل عليها الجميع ، فهو يطفىء الظمأ ، ويرطب الجسم ، ويخفف من الشعور بحرارة الجو .

وأول من عرف البطيخ هم الفراعنة ، وهو غنى جداً بفيتامين «ث» وبالسكريات . وقد اطلق عله البعض أنه فاكهة (التحلية والتسلية) ، فأنت تأكل لحمه الأحمر ثم تتسلى ببذوره (اللب) بعد تحميصها !! .. إن تلك البذور غنية جداً بالفيتامينات وذات قيمة غذائية عالية ، وهى ملينة ومجددة للنشاط والحيوية .

والبطيخ نوعان : الأخضر ذو القلب الأحمر ، وهو المتعارف عليه باسمه ، والأصفر ذو القلب الأبيض المائل للصفرة والذى نطلق عليه اسم (الشمام) - فتلك فصيلة واحدة هى الفصيلة القرعية .

والبطيخ الأحمر مغذ ومطهر للمعدة ، وقد قال عنه حكماء الطب القدامى انه اذا أوكل قبل تناول الطعام فانه يغسل المعدة ويطهرها من كل السموم .

أما الشمام الأصفر فهو اكثر فائدة لإحتوائه على نسبة كبيرة من البروتينات ، وهو علاج جيد ومضمون للإمساك ، كما أنه يطرد كل الفضلات المتراكمة على جدران الأمعاء بفضل أليافه .

ومن يعانى من الإمساك المزمن عليه أن يعتاد تناول الشمام على الريق كل صباح ، فهو يغنيه عن الحبوب الملينة .

وهو فى نفس الوقت ينظف الجسم ، وينشط العقل ، ويزيد من الاكسجين فى الدم ، ويمد الجسم والخلايا بالطاقة والحيوية .

ويمكن أيضاً استخدام الشمام فى عالم التجميل ، وذلك بوضع شرائح منه على الجلد يومياً لمدة عشرة أيام ، ولمدة ساعة فى المرة الواحدة ، فيعيد للجلد نضارته وليونته .

وقد نصح «ابن سينا» باستعماله كشرائح لعلاج البرص ، والكلف ، والأورام الجلدية .

كذلك فان قشره اذا جفف تماما فى الشمس ، ودق ليصبح كالبودرة ، يمكن استعماله كدهان لعلاج النمش الذى يصيب الوجه ولإزالة الحبوب والاكياس الدهنية .

الجوز هند

من أجمل المشاهد على شـواطىء البحار الدافئة رؤية مجموعات أشجار جوز الهند وهى تميل على بعضها البعض بأوراقها الضخمة الخضـراء ، وبذور هذه الأشجار النخلية تسمى جوز الهند وتعتبر اكبر بذور فاكهة فى العالم .

.. وتحيط بجوزه الهند قشرة سميكة صلبة تلفها الألياف ، ولكن البذور الموجودة داخلها هى الأهم ، فهى ذات غلاف سميك ولحم أبيض ، ومن ذلك اللحم يصنع جوز الهند المبشور ونوع من السمن يدخل فى صناعة الفطائر والحلوى والكعك .

كما تحتوى الجوزة على الكثير من الزيت الذى يستخرج ويستخدم فى صناعة كريمات الوجه والشعر ، والصابون .

ويمتلىء جوف جوز الهند بسائل رائق سكرى هو لبن جوز الهند ، وهو يشرب طازجاً فينظف الصدر من البلغم ويساعد الرئتين على تجديد نشاطهما .

كما أن تناول جوزة الهند تمنح الجسم الطاقة والنشاط والحيوية ولهذا فهو غذاء هام للأطفال وكبارالسن على السواء .

الجوافة

تعتبرالجوافة من أهم الثمار المفيدة للإنسان خاصة فى فصل الشتاء ، فهى غنية بفيتامين «ث» وبالبوتاسيوم بنسبة تزيد أربع مرات عن الليمون ، كما انها تحتوى على نسبة عالية من فيتامين «ج» بنسبة تزيد ثلاث مرات عن الليمون والبرتقال ، ولهذا فان تناولها (بدون البذور) يصلح كعلاج لنزلات البرد والرشح والزكام ، وللوقاية منهم طوال فصل الشتاء !!

وتحتوى الجوافة على القليل من السكر والوحدات الحرارية المتوسطة، ولهذا فان عصيرها مضافا اليه اللبن والعسل يصبح عالى القيمة الغذائية ومفيد لنشاط وحركة خلايا الجسم .

ومن منافعها أيضاً ، اذا تم غلى أوراق شجر الجوافة فى كوبين من الماء ، وتم تناوله ساخناً بعد تحليته بالعسل ، فانه يقطع السعال ويطرد البلغم من الصدر .

الخوخ

الخوخ - «والمشمش» - يعتبران غذاءً مثالياً ومتشابهان تماماً من حيث انهما فاكهة منعشة للخلايا ، ومضادة للتسمم ، وقابلة للهضم.

والخوخ يساعد على تكوين العظام والأغشية ، ويعتبر مصدراً هاماً لإمداد الجسم بالحديد ، كما أنه مصدر هائل لفيتامين «أ» بالذات اذا كان طازجاً .

ومن الأخطاء الشائعة ، هو تناول هذه الفاكهة بعد تناول الطعام، وبينما الأصح والمفيد أن نتناولها قبل الطعام بنصف ساعة تقريباً دون أن نقشرها ، لأن القشر غنى جداً بالفيتامينات اكثر من لحمها ، كما ينبغى عدم استعمال السكين لقطعها حتى لا تفقد عصارتها الغنية بالحديد بل ينبغى التهامها عن طريق القضم .

وتعتبر الصين هى الموطن الأول للخوخ ، أما المشمش فيعود أصله الى افغانستان . وقد اعتبره الفراعنة ثمرة مميزة ومهمة للإنسان .

ويساعد الخوخ - والمشمش - على علاج حالات فقر الدم ، وآلام الأذن ، وتقوية العظام والأنسجة .

وتناول ٤ ثمرات من الخوخ ، و٧ ثمرات من المشمش ، تكفى لتطهير الجهاز الهضمى من السموم والميكروبات ، وتعيد له نشاطه وتنظم عمله .

الرمــان

زرع الرمـان منذ اكثـر من سـتـة آلاف سـنة قـبل الميلاد ، ومـوطنه الأصلى هـو بلاد الشـرق .

وقـد أهـتم العـرب القدمـاء بزراعـة الرمـان بشـكل كـبيـر ونشـروا هذه الزراعـة فى اسـبـانيـا وجنوبى فـرنسـا ، وقـد درسـوا خـواصـه واجروا عليه العديد من التجـارب ، وكانوا يعتقدون أن الرمان هـو من أنفع الثـمـار للإنسـان ويـشـفى العـديدمن الأمـراض – وقـد أكـد «ابن سينا» ذلك .

وكان المـصريين القـدماء يطلقـون على الرمان اسم «ارهمـانى» ، ومنهـا اشـتق الأسـم «أرمين» ، والـذى اشـتق منه الأسـم العـبـرى «رمون» ، الى أن أصبح «رمان» !!

ومن فـوائده الطبيـة أنه يعالج السـعال ويقطع البلغم من الـصدر وينفع الرئـتين ، وذلك بقطع رأس رمـانة كـبـيـرة من أعلى ثم دهنها بالزبدة البـقـريـة، ثم تشـوى على النار حـتى تصـبح القـشـرة بلون الفحم ، فتـعصـر ويشـرب عصـيرها ، فيزول السـعـال ويخرج البلغم بسهولة منذ أول كوب !!

.. وأكل الرمـان الحلو يساعـد مريض الـقرحـة ويقطع عنه القىء الدموى فى الحال !!

وقشـر الرمان بعـد تجفـيفـه يفيد فى إزالة رائـحة العرق الكـريهة من تحت الأبطين ، بسـحقه ناعماً ودهانه مرتين فى اليوم .

الفراولة

تعتبر ثمرة الفراولة من الفواكه الغنية جداً بفيتامين «أ ،ج» ولكن بشرط أن تكون طازجة .

والفراولة فاكهة مغذية ولكنها قد تتسبب فى إثارة عدة أنواع من الحساسية داخل الجسم ، لذلك يجب الحذرعند تناولها بكميات كبيرة فى المرات الأولى – بالذات للأطفال – حتى الاطمئنان الى انها لا تثير أمراض الحساسية .

ويمكن تناول الفراولة كعصير مضافاً اليها عصير الجوافة فتدفع الميكروبات من الجسم ، وتعالج الامساك .

المانجو

شجرة المانجو من الأشجار الدائمة الخضرة ، فهى لا تتجرد من أوراقها طوال العام وانما تظل مكسوة بها حتى تظهر أزهارها الصغيرة الصفراء على شكل عناقيد .

وموطن المانجو الأصلى هو جزر الهند الشرقية ، ثم انتشرت بعد ذلك فى معظم المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية .

وهى ثمار غنية بفيتامين « ج » وبالألياف ، ولكنها قد تسبب بعض الحساسية لمن لديهم الاستعداد لذلك .

وهى فاكهة محببة للجميع تصلح لعلاج حالات الامساك المزمن بتناولها كعصير ، كما تصلح لتطهير المجارى البولية بأضافة ليمونه الى كوب عصير منها .

العنب

يحتوى العنب على ٧٥ وحدة حرارية ، وكمية كبيرة جداً من السكريات والفيتامينات والتى أهمها فيتامين «ج» ، بالاضافة الى مركبات الكالسيوم والفوسفور .

وسكر العنب سهل الامتصاص ولذا يصلح لعلاج حالات فقر الدم والضعف العام ، وهو لا يصلح كغذاء لمن يتبعون الرجيم بهدف خفض الوزن .

يعطى عصير العنب المصفى للأطفال لأنه يحتوى على نسبة عالية من الحديد الذى يفيدهم خلال مراحل النمو . ويستعمل خل العنب لغسل الجروح ، ولعلاج حالات عسر الهضم بوضعه على الطعام ، ولأوجاع المعدة بشرب ملعقة كبيرة منه على نصف كوب ماء مضافاً اليه العسل . ولوجع الاسنان بالمضمضة به دون تخفيف.

كما يفيد خل العنب فى علاج تهتك أنسجه القدمين وذلك بدعكهما به مرتين فى اليوم لمدة شهر أو اكثر حتى الشعور بالارتياح .

والعنب يعوض ما يفقده الجسم من النشاط والحيوية ، ويفيد الأعصاب بدرجة كبيرة لذا فهو يعتبر غذاء هام لكبار السن والأطفال.

القسم الثالث

التوابل والنباتات

حكاية التوابل والنباتات

للتوابل والنباتات قصة طريفة نسردها عليكم قبل التحدث عنها وعن فائدتها ، فقد كانت التوابل ترد الى البلدان خلال العصور الوسطى من جزرالهند الشرقية بالتحديد ، ولهذا فالهند هى فعلاً «امبراطورية التوابل» . وكانت التوابل تؤخذ منها بالقوارب . إلى أسيا ثم توزع بعد ذلك على باقى الدول ، وكانت هذه الرحلة طويلة وقاسية .

وقد حاول اكثر من مكتشف أن يجد طريقاً سهلاً الى جزر التوابل ، حتى قام «كريستوفر كولمبس» برحلته الشهيرة والتى كان غرضها الأول إيجاد طريقاً أقصر لتلك الجزر ، فاكتشف بدلا منها أرضاً جديدة هى قارة امريكا !!

والواقع أن التوابل والنباتات المشابهة لها ، تعتبر ذات أهمية كبيرة فى حياة الانسان ، فهى تحسن مذاق الطعام ، وتحفظه من التلف ، وقد تدفع سمومه من المعدة – والى جانب انها تحسن المذاق، فهى تنشط المعدة وتنبه الحواس وتفتح الشهية !!

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم قد أوصى «بأن تؤكل لحوم البقر بعد اضافة التوابل اليها لتقتل الميكروبات التى تنتشر فى دمائها ، والتى قد تسبب المرض للناس » !!

ومما يساعد على فهم أهمية التوابل عند أهل العصور الوسطى، أن طريقة حفظ الطعام لم تكن قد اكتشفت بعد ، وكان الطعام يفسد سريعاً ، ولكن التوابل كانت تحفظه لهم من التلف ، كما كانت تحفظ لهم اللحوم كما فى «البسطرمه» والتى كانت تحفظ بطريقه مشابهة لذلك .

. . .

. . .

هذه هى حكاية التوابل التى سنتحدث عنها تفصيلاً !!

الزعتر

الزعتر من النباتات المعمرة ، أوراقه صغيرة ، كاملة ، متقابلة ، وأزهاره صغيرة عطرية ، وردية اللون .

ويستعمل الزعتر فى عدة أنواع من الأطعمة ويضاف الى بعض أنواع الفطائر والمأكولات لاكسابها رائحة ونكهة طيبة .

ومن فوائد الزعتر انه يساعد على طرد الغازات من المعدة والأمعاء الغليظة ، كما أنه مطهر ومسكن فى حالات المغص والاسهال ، وله خواص مخدرة لذا فهو يدخل فى تركيب بعض معاجين الأسنان ، وأدوية الزكام والسعال والتهابات الحلق .

ولعلاج السعال ، تغلى ملعقة صغيره من ورق الزعتر الناعم فى كوب من الماء وتحلى بسكر النبات وتؤخذ قبل النوم ، ويمكن اعطاء هذا المشروب للصغار والكبار على حد سواء .

كما أن أكل أوراق الزعتر مع الجبن يقوى البدن ويزيد الوزن .

وأكل الزعتر مع زيت الزيتون ينقى الأمعاء ويقتل الدود .

جوز الطيب

عرف جوز الطيب منذ آلاف السنين ، واشتهر كثيراً عند قدماء المصريين لدرجة أنه عثر على بعض منه فى قبورهم !!

ويقال أن التجار العرب والفينيقيين كانوا يأتون به من الهند الى مصر مع الكثير من التوابل الأخرى .

ولجوز الطيب رائحة ذكية فواحة وطعم يميل الى المرارة قليلاً ، ولكنه منبه قوى ولطيف يساعد على طرد الغازات من المعدة ، وله تأثير المخدر اذا أخذ بكثرة ، وادمانه قد يؤدى الى التسمم .

وهو يحسن من مذاق الطعام ، وينبه المعدة ، ويفتح الشهية .

الخردل

الخردل نبات عشبى منبه للشهية يستعمل فى الطعام بكثرة بالذات فى دول المنطقة العربية ، والصين ، واليابان – كما يستعمل فى مصر .

وهو ينبه الغدد اللعابية ، وينشط إفرازات العصارات الهاضمة فى المعدة والامعاء ، فينتج عن ذلك فتح الشهية للطعام .

والخردل ينشط الجسم ويخفض من ثقل الطعام الدسم على المعدة ، وهو يقتل الجراثيم والميكروبات ، ويقضى على التهابات المعدة والأمعاء .

ومشروب الخردل يفيد فى علاج حالات التسمم ، وذلك باضافة ملعقة صغيرة منه الى كوب من الماء الفاتر وشربه على الفور ، ولأنه سريع المفعول فهو يؤدى الى حدوث القىء فوراً وطرد المواد السامة من المعدة قبل امتصاصها .

ومنقوع بذور الخردل والعسل وزهرة الزنبق يفيد فى ازالة النمش والبقع السوداء من الوجه ويعيد للوجه نضارته ، وذلك بدهانه لمدة أسبوع دون توقف .

وللتخلص من آلام الرأس والصداع المزمن ، يتم اضافة ملعقتان كبيرتان من الخردل الى ماء ساخن بمقدار أربع لترات ، ويقلب ، ثم توضع فيها القدمان عند احتمال الحرارة لمدة خمس عشر دقيقة فيزول الألم على الفور !!

اليانسون

يعتبر اليانسون من التوابل الشهيرة فى دنيا العلاج ، وهو أيضاً يعرف باسم «الكمون الحلو» !!

واليانسون يتم تناولة كمشروب الشاى ، فيدر البول ، ويزيل الانتفاخات ، ويطرد الغازات ، ويسكن المغص . كما أنه مسكن جيد للسعال لما فيه من زيوت طيارة . وهو لهذا مفيد للحلق والصدر ، كما أنه مسكن للألم ، وهو منشط للقلب ومقو للرأس ، ويستعمل زيته لقتل الطفيليات التى توجد فى الشعر وذلك بتدليك فروة الرأس به .

كما يعطى اليانسون للأطفال والرضع لطرد الغازات ، وتهدئة الأعصاب ، وتخفيف حدة البكاء .

الكراويا

الكراويا من التوابل المعروفة ، فهى تحدث الانسجام فى حركات المعدة والأمعاء ، وتحسن جريان الدم فى الأوردة والجهاز الهضمى ، وتخفض من آلام التهابات الكبد ، وذلك بتناولها كمشروب محلى بالعسل .

والكراويا دواء فعال للبواسير ، وذلك بتحميص بعضا منها ثم دقها لتصبح ناعمة وترش على البواسير الظاهرة ، فتجففها وتقلعها على الفور !!

الكمون

نبات عشبى عطرى منبه وطارد للغازات ، ويستعمل كمشروب صحى نافع ، كما يضاف للطعام لإكسابه مذاق جيد .

والكمون طارد جيد للغازات بعد آلام ما بعد الوضع مباشرة فيعطى للسيدة كمشروب حتى يسكن الألم . وهو مثير للشهية ومقوى للطلق أثناء المخاض ويسهل الولادة وذلك بتناول كوب منه محلى بالسكر (٣ ملاعق صغيرة كمون) .

ولمعالجة ورم الطحال ، تغلى ملعقة صغيرة منه مع «بزر الرشاد» فى كوب ماء وتشرب ساخنة .

القرفة

القرفة هى عبارة عن قشور خمرية اللون ، حادة الطعم ، حلوة المذاق ولها رائحة عطرية نفاذة .

وللقرفة فوائد طبية متنوعة ، فهى تقوم بطرد الغازات من المعدة والأمعاء ، وتنشط حركة الجهاز الهضمى ، وتنبه أعصاب حاسة التذوق ، وتساعد على إفراز العصارة الهضمية فى المعدة .

ولأن القرفة تحتوى على مادة «التانين» التى تساعد على القبض، فهى تستعمل لمنع الاسهال وايقافه .

كما أن شرب كوب من القرفة الساخنة بالنعناع المحلى بالسكر قبل النوم ، يعالج بحة الصوت وينظف الحلق .

ولطرد البلغم تضاف ملعقة صغيرة من القرفة الى ملعقتان من العسل ويتم تناول هذا المزيج ثلاث مرات يومياً .

وكوب من القرفة الساخنة المحلى بالسكر والمضاف اليه حبتان من القرنفل ، يسهل نزول الحيض على المرأة التى يتأخر عليها ويسبب لها آلاماً . !!

القرنفل

ينمو شجر القرنفل فى البلدان ذات الطقس الحار ، وهو نبات يضاف الى العديد من أصناف الطعام والحلوى والمخللات والصلصات والمشروبات ، كما يدخل فى صناعة بعض العطور ، وفى الأدوية التى تعالج المغص والقىء والإسهال .

ويحتوى القرنفل على زيت طيار قوى ، لذا كان يستعمل قديماً فى حفظ اللحوم من التلف ، وهو مطهر قوى المفعول ، ومفيد فى إزالة آلام الأسنان اذا وضع بعضا منه فوق الألم ومضغ ببطء ليخرج عصارته التى تسكن الألم فى الحال .

وهو مخفف قوى للألم بمجرد تناوله أو اضافته لمشروب ساخن، وهو مطهر للجروح ولتقرحات اللثة ، ومفيد للبصر ، ومقوى للمعدة والكبد والقلب ، والرأس - ولتحقيق هذا : يؤخذ مسحوق القرنفل الممزوج بالسكر بما يساوى وزن نصف حبة السودانى ثم يشرب بعده كوب من الماء ، وذلك مرتان فى اليوم ، وهو ينفع أيضاً بهذه الطريقة فى علاج خفقان القلب وضيق التنفس.

وهومطهر للرحم ، والاستمرار على تناوله كمشروب قد يساعد المرأة التى لا تلد على الانجاب اذا لم يكن داخلها عيوب خلقية!!

الفلفل

من أقدم التوابل التى عرفها الإنسان ، وتوجد منه نحو ٦٠٠ نوع تنمو جميعها فى المناطق الحارة . وأشهره لدينا هو الأسود والأبيض والأحمر والأخضر والأصفر .

فالأسود والأبيض حبوب جافة أما الباقون فهم يندرجون تحت قائمة الخضروات الباذنجانية التى يتم تجفيفها وطحنها بعد ذلك للاستفادة منها لفترة زمنية طويلة .

وللفلفل الأسود الشديد الحرارة منافع كثيرة ، أهمها أنه يعطى للطعام مذاقاً مميزاً ، ويفتح الشهية ، ويساعد المعدة على الهضم ، ويزيل البلغم من الصدر ، ويقتل الميكروبات فى الأطعمة عند طهوها، كما ينفع فى علاج المغص .

ويحتوى هذا النوع من الفلفل على زيت طيار وبعض النشا والسليلوز وهى مادة منبهة للجهاز الهضمى وتساعد على إزالة الانتفاخ من المعدة ، كما أن الفلفل مضاد للحمى .

وقال عنه «جالينوس» : أنه حماية للجهاز الهضمى ولكن الاكثار منه يسبب حدوث الزغطة !!

أما الفلفل الأبيض فهو يقوى المعدة ويدر البول ويمنع الغازات ، وهو من التوابل الجيدة عند طهى اللحوم بأنواعها .

الغار

الغار من النباتات العطرية التى تعمر طويلا ، فشجرتها تعيش الى مائة عام . وقد عرفها قدماء المصريون منذ خمسة آلاف سنة ، ثم انتشرت فى الشرق الأدنى ، وآسيا الصغرى (تركيا) التى هى الآن موطنها الأصلى .

وقد اطلق قدماء الأغريق عليها اسم أشجار الاكليل ، لأنهم كانوا يصنعون منها أكاليلاً توضع على رؤوس الأبطال المنتصرين أو الشعراء والكتاب البارزين عند تكريمهم .

وأوراق الغار محترمة عند اليونانيين لدرجة أن العلماء كانوا يضعونها فوق رؤسهم لتزيدهم وقاراً .

والغار هى نفسها التى نطلق عليها اسم ورق «اللورى» أو «اللورا» والتى تضاف الى اللحم أو الدجاج أثناء عملية الطهى، وهى أوراق عطرية اذا غليت مع ثمرتها يستخرج منها شراب منشط ومقو للقلب والمعدة . وأوراق الغار تعالج قرحة المعدة ، وذلك بغلى عشر ورقات منها مع عشرين حبه بلوط فى لتر ماء ثم تصفى وتترك لتبرد ، وبعد ذلك يشرب منها ثلاث أكواب صغيرة فى اليوم قبل الطعام لمدة ٢١ يوماً ، بشرط الامتناع عن أكل الحمضيات والمقليات وتخفيف الدسم والملح والابتعاد عن الكحوليات .

الزعفران

الزعفران كلمة عبرية معناها الأصفر ، (صفران) – وهو نبات عطرى مر للمذاق له فوائد طبية عديدة .

ومن منافعه أنه منبه للمعدة ويقويها ويشد جلدها ، ومضاد للتشنج ومقو للأعصاب ، ومدر للطمث . يقطر فى الأذن فيخفف من آلامها ، ويدخل فى صناعة بعض أنواع الكحل لإزالة الغشاوة عن العين ، وهو من النباتات المقوية للقلب ، والمسكنة لآلام الطحال ، المنشطة للكبد الكسلان .

وقد قال عنه «ابن جزله» : أنه ينظف المعدة ، ويطرد البلغم ، ويقوى القلب ويفرحه ، ويحسن اللون ، ويجلو البصر ، ويدر البول، ويسهل الولادة اذا شرب مع صفار ثلاث بيضات ، أو مقدار ملعقة صغيرة على نصف كوب ماء مغلى بعد تصفيته وتحليته بالعسل .

الزنجبيل

نبات عطرى لاذع الطعم ينمو فى جزر الهند الغربية وأسيا ومعظم البلدان الحارة ، ويحتوى على زيت طيار ونشا ومادة «جنجرول» ، ولهذا فهو مفيد فى حالات عسر الهضم والانتفاخ ، ويساعد على طرد الغازات ويمنع المغص الذى يحدثه الاسهال ، ويولد الشعور بالدفء . كما أنه مقو للقلب مدر للعرق وطارد للاملاح الزائدة عن حاجة الجسم .

والزنجبيل يطلق عليه العامه أسم «جنزبيل» ، وفى بعض البلاد اسم «زنجل» – وهو يدخل فى صناعة بعض المشروبات الغازية.

ومن خواصه أنه اذا أوكل مع السمك منع العطش ، وقام بتنبيه الغدد ويقويها .

وهو دواء نافع للأطفال الذين يتبولون فى الفراش أثناء الليل ، وذلك بأن يحمص الزنجبيل حتى يصبح مثل القهوة ثم يمزج مقدار عشر جرامات منه مع عشرة جرامات عسل ، ويؤخذ مقدار ملعقة صغيره قبل النوم كل ليلة لمدة خمسة عشر يوماً ، فيتم الشفاء .

القسم الرابع

المرطبات والمشروبات

الآيس كريم

الحلوى المجمدة ليست بالشيء الحديث ، فقد احضرها معه «مارك بولو» من الشرق الأقصى عام ١٣٨٢ ميلادية ، وكانت وقتها تسمى «بوظة» وهى عبارة عن شراب يصنع من الحليب والسكر والفواكة ثم يتم تجميده ، وبوظة كلمة فارسية الأصل وكانت تطلق على شراب مصنوع من الأرز ودقيق الذرة البيضاء مضافا اليه السكر .

وكان الأسكندر الأكبر يتناولها مضافا اليها قطع الفواكة ، وهى غنية بالبروتينات والأملاح المعدنية والكالسيوم والفوسفور والحديد، ولهذا فهى تفيد المصابين بنزيف المعدة ، والأنف ، والتهابات الحنجرة ، وتفيد النساء الحوامل اللاتى يضايقهن القىء المستمر ، والأطفال المصابين بالسعال الديكى .

أما «الآيس كريم» ، فلا أحد يعرف أين ومتى صنع أول مرة ، ولكن الذى نعرفه أن «دولى ماديسون» زوجة الرئيس الرابع للولايات المتحدة الأمريكية صنعته بنفسها وقدمته فى حفل أقيم فى أوائل القرن التاسع عشر وحاز اعجاب الجميع

وللآيس كريم قيمة غذائية عالية نظراً لاحتوائه على السكر واللبن وعصير الفواكة ، كما أن الفانيليا التى تضاف اليه لإكسابه نكهة طيبة تمنع القىء عند من يعانون من ذلك .

الكاكاو

يستخرج الكاكاو من شجرة ضخمة أسمها العلمى «ثيوبروما»، ومعناه «طعام الآلهة» وقد أطلق عليها هذا الأسم عالم النبات المعروف «لينيس» بعد أن تذوقها لأول مرة ليذيع صيتها بعد ذلك .

وتزرع أشجار الكاكاو بالقرب من خط الأستواء فى البلدان الواقعة حوله لانها تنمو فى درجة حرارة عالية ، وعندما تنضج القرون تقطع من الشجرة وتترك لتجف بضع ساعات ثم يستخرج منها اللب والبذور ، وحين يتخمر اللب تنفصل عنه البذور فتغسل وتشحن للمصانع بعد تجفيفها ، وبعد أن تحمص تتشقق قشرتها الرقيقة فتزال ويبقى اللب .

وتطحن البذور ليصنع منها الشيكولاتة والزبد الذى يسمى (زبدة الكاكاو) ويعد من الكاكاو مشروب ساخن أو بارد غنى جداً بالفيتامينات والمواد السكرية ، ويستحب خلال الشتاء لأنه يحتوى على سعرات حرارية عالية تولد الدفء للإنسان .

ويمكن للجميع تناول الكاكاو أو الشيكولاته ، ولكن يحذر على مرضى حساسية المعدة ، أو المصابين بالكبد تناولهما لأنه يتسبب لهما فى مضاعفات وحساسية شديدة .

الشـــاى

يروى أن أحـــد رجـــال الصين كـــان يـقــوم بتـســخين الماء لاعــداد طعامـه، وحـدث أن سقطت بـعض وريقـات من شجـرة قـريبـة داخل الوعـاء فـلاحظ تغـير لـون الماء الى الأحمـر وبتـذوقـه أعـجبه طعـمـه ، وشـعــر بالنشــاط بـعـد أن كـان يغــالب النعـاس ، ومـن وقـتـهـا عـرف مـشـروب الشـاى ، فـقـد كـانت تلك هـى وريقـاته التى سـقطت فى الماء الساخن !!

ويذكر المؤرخون الهنود أن ناسكا بوذيا نذر للآلهة ألا ينام سبعة أعوام متعـاقبة ، واستكمالاً للأسطورة قـالوا أنه فى بداية العام الثالث بدأ يشـعـر بالنعـاس ، فأخـذ يتلهى بمضـغ وريقات كـان يلتـقطهـا من البـرية فيـشـعـر بالانتـعـاش والنشـاط - وهـكـذا أوفى بنذره وظل يقظاً لسبعة أعوام!!

والواضح طبعـاً انها قصـص وهـمـية ليس لها أسـاس قوى ، الا أن شراب الشــاى أصبح شـيـئا هاماً فى حـياة البشـر ، وله تقاليـد تختلف من دولة الى أخرى عند تناوله .

ومـوطن الـشـاى الأصلى هـو الصين والـهند ومـدينة «سـيلان» ، وأشـجاره مـعـمرة تعـيش لأكـثر من مـائة عـام . وهـو أنواع كـثيـرة : فـمنهـا الشــاى الأسـود الـذى يتناوله الجـمـيع ، والشــاى الأخـضـر ، والشاى العطرى .

ويحتوى الشـاى على مادة «الشـايين» التى تشبه الكافيين الى حد كبير - وهـو المتوافر فى القهوة .

ولهذه المادة تأثير كبـير على الجهاز العصبى حيث تنبهـه فتجعله

اكثر نشاطاً ، وتساعد على الهضم بشرط تناول الشاى بعد ساعتين على الأقل من تناول الطعام .

وهو منشط قوى للقلب ، حيث يمكن اعطاءه لمن يعانون من ضعف النبضات ، أو لمن تم افاقتهم من أزمة قلبية مفاجئة !!

والشاى الأسود يزيل التهابات أغشية العينين، وذلك بوضع ملعقة شاى أسود مع فنجان ماء مغلى وتركها لمدة خمس دقائق ، ثم تصفى وتغسل العينين بها .

وافضل طريقة لشرب الشاى هو وضع الشاى والسكر فى الكوب ثم اضافه الماء المغلى له ، وهو ما يسميه العامه «شاى كشرى» - وهذه الطريقة تسمى فى الحقيقة «الشاى الامبراطورى» حيث كان الملوك والاباطرة يتناولونه هكذا ، وهو بهذه الطريقة يكون صحياً للغاية ، أما تركه يغلى فانه يفرز مواد سامة أقلها أنها تسبب الإمساك .

أما الشاى الأخضر ، فهو علاج للصداع النصفى ، ووقاية من الأمراض السرطانية كما يؤكد بذلك العلم الحديث .

القهوة

تقليد شرب القهوة تقليد قديم جداً بدأ فى مدينة «القسطنطينية» فى عهد السلطان سليمان الثانى ، وقد اكتشف البن حين لاحظ البعض أن قطيعاً من الماعز يظل نشطاً بصورة غير عادية طوال النهار ، وبمراقبة القطيع تبين أنه يأكل من أشجار معينة تميل الى اللون الأحمر المشبع باللون الأخضر المعرق ، ومنذ ذلك الحين اكتشفت حبيبات البن .

ويعتقد الكثيرون فى العالم أنهم لا يمكن أن يبدأوا يومهم بنشاط وهمة الا بعد تناول القهوة مع طعام الفطور ، وقد وصل الأمر الى حد استهلاك ما يزيد عن ١٤٠ بليون فنجان قهوة فى العام داخل الولايات المتحدة الامريكية وحدها .

والبن محصول معقد التركيب كيماوياً ، وأهم ما يدخل فى تركيبه هو مادة «الكافيين» المنبه للأعصاب ، وهى فى نفس الوقت مقوية للقلب ، وتزيد من إدرار البول .

أن شرب ثلاثة فناجين قهوة فى اليوم تعتبر عاملاً مساعداً لتنشيط خلايا الجسم ، وازالة الكسل والخمول . وهى مع ذلك لا تولد إدماناً كما يعتقد البعض فهى كأى مشروب أخر يمكن تناوله أو الامتناع عنه .

وأفضل طريقة لشرب القهوة هو اعدادها على نار هادئة ليذوب البن تماماً فى الماء ، وكلما كانت قليلة السكر كانت عظيمة التأثير .

ولكن ينبغى عدم الاكثار منها ، فكثرة شربها تسبب آلاماً فى المعدة ، وتسبب الإمساك ، وضيق التنفس بعد أى مجهود ، وتحدث حالة من الأرق - فالاعتدال فى تناولها هو المطلوب .

التمر هندى

تزرع أشجار التمر هندى فى افريقيا الاستوائية والسنغال واستراليا والبرازيل وجزر الهند الشرقية ، وهى أشجار ضخمة تعمر طويلاً .

ويحتوى التمر هندى على مواد سكرية وأملاح معدنية ، وحمض الليمون ، وحمض التفاح ، وبعض المواد القلوية ، ومادة «التانين» القابضة .

وهو مشروب ملين ومنعش ، ويزيل الحموضة الزائدة فى الجسم ويطرد الفضلات المتراكمة فيه ، وهو يمنع العطش ويمد الجسم باحتياجاته من الماغنسيوم والفوسفور .

منقوع أوراقه يطرد الديدان من المعدة والأمعاء ، وأزهاره تغلى فى الماء فتنفع فى أمراض الكبد ، وتناوله على الريق مثلجاً يعالج الإمساك المزمن ويطهرالمعدة .

العرقسوس

العرقسوس شراب حلو الطعم يحتوى على الجلوكوز والسيكروز والنشا ، وقد تمت زراعته منذ عهد الأغريق والرومان ، وعرفه العرب قديماً واستعملوه كدواء للمعدة والأمعاء ، وكشراب منعش يقطع العطش.

والعرقسوس يعتبر عقار ملين يساعد على الاخراج بدون أن يتسبب فى الاسهال ، ويفيد اعطاؤه الأطفال ، والنساء فى أشهر الحمل حتى لا يتناولن ملينات طبية قد تؤثر على الجنين ، وهو واق للأغشية المخاطية ، ومخفف لحدة السعال .

وهو مفيد للذين يشكون من حموضة زائدة فى المعدة ، ومفيد لمرضى السكر والتهابات القولون ، وطارد للسموم ، ومطهر للجهاز الهضمى ، وهو حقيقة شفا وخمير !!

الماء العذب

أنه المادة الأساسية للحياة ، وسيد كل كائن حى على وجه الأرض، والماء يكون النسبة العظمى من تركيب الإنسان ، ولا غنى له عنه ، وهو مهم للمرضى والأصحاء على حد سواء ، وهو غنى بالمواد الاساسية اللازمة للحياة ، ويعتبر أهم ركن للحفاظ على الخلايا الحية فى الجسم الإنسانى ، بل وفى سائر الكائنات الحيوانية، والنباتية ، والأسماك ، والطيور .

وشرب الماء نافع جداً للإنسان ، فهو يطهر المعدة والأمعاء من سائر السموم ، وينقى الدم ، ويحفظ للخلايا حيويتها ، وللوجه نضارته .

وينبغى الا يشربه الإنسان عقب الطعام حتى لا يؤخر عملية الهضم، ولا أن يشربه على الريق بأكثر من كوب واحد غير مثلج ، والايشربه وراء تناوله الفاكهة ، أو وراء تناوله لطعام ساخن .

وهو مقو للمعدة ، مطهر لمجرى البول ، منشط للكلى ، محلل للفضلات ، مانع للعفونات المعدية ، مهبط للحرارة بشربه والاغتسال به ، منظف للجسد ومفتح لمسام الجلد ، ومطهر للعينين، والأنف ، والأذن ، والفم – وسبحان من خلق من الماء كل شىء حى .

المياه الغازية

تعود الناس على تناول المياه الغازية لاعتقاد أنها مهضم جيد للأطعمة الدسمة ، ومقاوم للحموضة - والحقيقة أن تلك اكذوبة روجتها الشركات المنتجة لبيع بضاعتها ، فالمياه الغازية تعطل عملية الهضم ، وتزيد نسبة الحموضة لأنها تحتوى على ثانى اكسيد الكربون الذى يتحول الى مادة أخرى بمجرد تفاعله مع حامض المعدة تسمى «كربو أست» فتزيد نسبة الحموضة ، ويتعرض الجهاز الهضمى لمتاعب كثيرة بسبب تلك العادة السيئة ؟

والى جانب ذلك فان المياه الغازية تضر المصابين بأمراض القلب ، ومرضى الكلى ، ومرضى ارتفاع ضغط الدم الشريانى ، بل أن ادمانها قد يؤدى الى الاصابة بقرحة المعدة لمن عندهم استعداد لذلك.

كذلك فان إدمان المياه الغازية يؤثر على الكبد تأثيراً بالغاً ، ولذا يجب الاعتدال فى تناولها بما لا يزيد عن زجاجة واحدة فى اليوم ، حتى تصبح علاجاً لطرد الغازات وليست داءً يصيب الإنسان !!

المياه المعدنية

أن تأثير المياه المعدنية ليس متوقفا على عضو واحد فى الجسم ، بل على العديد من الأعضاء – وينابيع المياه المعدنية مختلفة المذاق تبعاً للمعادن التى تحتوى عليها ، وبالتالى فان تأثيراتها تختلف باختلاف الينبوع الذى أخذت منه .

والمياه المعدينة تحتوى على الكالسيوم ، واملاح الكبريت ، والناتريوم ، والكلور ، وحامض الكربونيك ، والحديد ، ولهذا فانها تعمل على تحديد تشكل الدم ، وتقوم بغسل المعدة والكليتين ، وتطهرهما من الحصى ، وتنشط وظائف الكبد وتساعده على تخزين السكر .

ولهذا ، بامكان الإنسان أن يتناول أى كمية منها دون خوف من زيادة الوزن أو حدوث آثار جانبية ، وننصح بشربها مع عصير الفواكه ، أو اعداد عصير الليمون بها .

وينصح الأطباء مرضى الروماتيزم والمرارة والسكر ، بتناولها بصفة دائمة لأنها لا تحتوى على أيه سعرات حرارية بل تحتوى على المعادن المنشطة لأجهزة الجسم والمطهرة له .

القسم الخامس

أغذية متنوعة

اللبن الحليب

يعتبر اللبن الحليب هو الغذاء المثالى الكامل للإنسان فى مختلف مراحل عمره ، فهو أفضل مصدر للكالسيوم والفوسفور المسئولين عن تغذية الشعر وتنمية العظام والأسنان ، وعمل العضلات ، كما أنه غنى بفيتامين «ب» الضرورى لمساعدة المريض على مقاومة المرض، والمنشط للخلايا المخية .

ويتكون الحليب من المواد الدهنية التى يحضر منها الزبد والسمن الحيوانى والمواد البروتينية الغنية بالحوامض الأمينية المتوازنة واللازمة للنمو والغذاء ، ومن البروتين يتم صناعة الجبن الأبيض الكامل الدسم ، والجبن القريش ، والكربوهيلات ، وهو حليب «اللاكتوز» وهو ذا قيمة غذائية عالية ويساعد الأطفال على هضم المواد الغذائية .

وأخيراً المعادن والفيتامينات التى سبق ذكرها ، ولكن ينبغى التنبيه الى ان الحليب يفتقر الى عنصر الحديد الهام للأطفال ، ولهذا يجب الاعتماد على غذاء آخر للطفل يوفر له هذا العنصر الهام .

أما منافع الحليب الطبية ، فهو علاج فعال لمقاومة السعال ، ولطرد الغازات من البطن – ففى حالة السعال يشرب كوب من اللبن الحليب الساخن المحلى بالعسل الأبيض على الريق يومياً حتى زوال الأعراض ، وفى حالة امتلاء البطن بالغازات يسخن ربع لتر من الحليب مع ملعقة متوسطة من الكراوية وتشرب دون إضافة السكر.

وفى حالة اصابة الانسان بالحمى ، تحضر له هذه الوصفة التى تعجل بالشفاء ، وهى :

- ربع لتر من الحليب الطازج
- ربع لترمن الماء
- ١٠٠ جرام سكر
- ٦ ملاعق كبيرة من عصير الليمون

.. ويوضع هذا الخليط على النار حتى الغليان لمدة عشر دقائق مع التقليب ، ثم يشرب فاتراً على جرعات متتالية .

ويمكن لمرضى الضعف العام ، ولمن يعانون من سوء التغذية تناول الحليب بهذه الطريقة ، فيشعرون بالنشاط والقوة :

- كوب حليب ساخن
- بيضه واحدة مسلوقة
- نصف عصير ليمونة
- ملعقتان عسل نحل كبيرتان

يضرب هذاالخليط فى الخلاط الكهربائى ويشرب فى الصباح يومياً حتى يشعر الإنسان باسترداد صحته .

القسم الخامس

أغذية متنوعة

اللبن الرائب

اللبن الرائب ، غذاء هام جداً وقوى المفعول يصفه الأطباء دون تردد لتحسين الهضم والاضطرابات الهضمية ولعلاج بعض حالات الالتهابات المعوية الخفيفة .

وهو يحتوى على نسبة كبيرة جداً من الكالسيوم والبروتين وفيتامين «أ ، د» ، وهو طيب الطعم رغم خلوه من المواد السكرية .

ويتكون هذا النوع من الألبان بعد تعريض اللبن الحليب العادى لعملية تخمر فتنشط فى داخله بكتريا «اللكتوبلاس» فيصبح لبنا رائباً يمكن حفظه لمدة طويلة بالذات فى المناطق الحارة .

وهو مفيد جداً للإنسان ، ومجدد للخلايا ، ومنشط للدورة الدموية ، حتى أن البعض يؤكد أنه السر وراء طول العمر !!

وهو مفيد فى حالات الاسهال المتوسطة حيث يسبب انقباضاً فى المعدة .

ويعالج الاستسقاء بتناوله بدلا من الماء بصفة دائمة حتى الشفاء ويفتت حصى المرارة ، وذلك بتناول فنجانين منه يومياً لمدة خمسة عشر يوماً دون انقطاع (على الريق وقبل العشاء بساعتين) .

الجبن

الجبن ، هو الجزء المتجمد من اللبن والذى يتكون من الدهن والبروتين ، وعندما تضاف «المنفحة» الى اللبن – وهى خميرة تتكاثر فى معدة البقرة – فانه «يتجبن» حيث تمتزج حبيبات الدهن والبروتين معاً فى شكل صلب .

وتختلف أنواع الجبن باختلاف أنواع اللبن الذى يحضر منه ، وباختلاف طريقة اعداده ، فهو يحضر من لبن البقر ، والجاموس ، والغنم ، والماعز ، والنوق – وهى على أنواعها أهم منبع للبروتين ، بالاضافة الى غناها بالكالسيوم والفوسفور والفيتامينات .

وهى مقوية للمعدة ومطهرة للأمعاء ، ولازمة للأطفال لبناء عظامهم ، وهى أنواع كثيرة ، منها الصلب ، والطرى ، والمملح ، والقريش الذى يعد علاجاً جيداً لأصحاب المعد الحساسة والتهابات القولون .

ولصناعة الجبن قصة طريفة نرويها لكم ، فقد حكى أن أحد الأعراب كان يحمل «قربة» صنعها من معدة البقر وقد ملأها باللبن ليستعين بها فى رحلته الطويلة فى الصحراء الحارة ، وكانت قربة اللبن تتأرجح شمالاً ويميناً مع خطوات الجمل ، وعندما توقف الاعرابى ليشرب بعض ما بها ، وجد أن اللبن لم يعد سائلاً وانما أصبح كتلة صلبة .. هى الجبن !! .. ومنذ ذلك الحين عرفت صناعة الجبن ، والذى تبين أن معدة البقرة بها خميرة تسمى «الرنين» – أو المنفحة – هى التى تحيل اللبن الى جبن !! .

الزبـدة

الزبدة من الأغذية الغنية جـداً بالوحدات الحرارية ، حيث أن المواد الدهنية فيها تعادل ٨٥ ٪ من وزنها ، وهـى غنية أيضاً بفيتامين «أ ، د» ومن هنا تأتى أهـمـيتـها فى عـمليـة نمو الأطفال ، كـما انهـا تدخل فى صناعة معظم الأطعـمة والحلوى التى يتناولها الإنسان فتزيـدها قيمة غذائية ، وتكسبها طعماً ورائحة .

وينصح الأطبـاء مـرضـى الـكوليـسـتـرول ، وتصلب الشـرايين ، والذبحـة الصـدريـة بالاقـلال أو الامـتناع نهـائيـا عن تنـاول الزبدة ، والاسـتعـاضة عنهـا بزيت الذرة ، كمـا يمكن تقـديم الزبدة للطفل فى بعض الأطعـمة اعـتبـاراً من الشـهـر الرابع بواقع خـمسـة جرامـات فى الأسبوع ، وعندما يتجاوز الصغير عامه الثانى يصبح بالامكان تقديم ٢٠ جـرامـاً من الزبدة يومـيـاً له مع عـدم الزيادة حـتى لا تزيد كـميـة الكوليسترول فى دمه .

.. ومن فـوائد الزبد العـلاجيـة ، انهـا تخـفـف فوراً وفى الحـال من وطأة التهابات الحـروق الخفيفة التى قـد تصيب الانسان ، وذلك بدعك المكان المصـاب بملعـقـة نصف سـائلة من الزبدة ، وبرفق شـديد أثناء عـملية الدعك (بأطراف الأصـابع) – فـيخف الألم الناتج عن الحـرق فى الحال !!

البيض

يعتبر البيض من أهم المواد الغذائية اللازمة للأطفال والكبار على حد سواء ، لأنه من أفضل مصادر البروتينات من حيث الكمية والنوعية ، كما أنه غنى جداً بالحديد والكالسيوم وفيتامين (أ ، د) ، والزلال والكوليسترول .

ولأن البيض يحتوى على الكوليسترول فان البعض يعتقد إن ذلك يؤدى إلى إرتفاع كميته فى الدم لديهم مما قد يؤدى الى انسداد الشرايين المغذية لعضلة القلب ، ولكن هذا اعتقاد خاطىء لأن الكوليسترول الموجود فى البيض لا يترسب فى الدم كالكولسترول المتعارف عليه ، لذلك ينبغى أن يتناول الانسان البيض على الأقل مرتين فى الأسبوع مع طعام الافطار .

كذلك يقدم البيض للصغار لاحتوائه على البروتين العالى الجودة والجديد ، ولكن مع مراعاة عدم تقديم القسم الأبيض (الزلال) للرضع فوق ستة أشهر لأنه ثقيل على أجهزتهم الهضمية ويتسبب فى حدوث حالات عسر هضم شديدة ، ويقدم للطفل فوق ستة أشهر صفار البيض بما يعادل سعة ملعقة صغيرة داخل رضاعة اللبن بعد اذابته ، وبعد تجاوزه الشهر الثامن يمكن للطفل تناول صفار بيضة كاملة مسلوقة ، وبعد عامه الأول يمكنه تناول بيضة كاملة ومسلوقة أيضاً . ولكن يجب الا ننسى أن البيض قد يتسبب لبعض الأطفال فى حدوث حساسية لمن عندهم استعداد لذلك ، لذا ينبغى عدم تقديم البيض لهم الا بعد التأكد من ذلك تماماً حتى لاتحدث مضاعفات .

كذلك فان تناول البيض مسلوقاً أفضل من تناوله مقلياً لأن هذا النوع الثانى قد يظهر البرد والرطوبات المكتومة داخل الجسم ،

فيحدث القيء والاسهال – وتناوله نيئاً عادة سيئة لا تسمن ولا تغنى من جوع لأنه فى هذه الحالة يكون مزرعة للميكروبات التى لا يقتلها الا التسخين على النار !!

وللبيض قيمة غذائية عالية جداً ، ويقال أن أحد الأولياء أصابه اعياء شديد وضعف ، فدعا ربه أن يشفيه ، فجاءه هاتف أن عليه بتناول البيض ، فاتبع ذلك حتى شفى واسترد عافيته !!

وبالاضافة الى قيمة البيض الغذائية ، فله أيضاً قيمة علاجية فى مكافحة العديد من الأمراض :

فزلال البيض يفيد كثيراً فى علاج كدمات وتجمعات الدم فى اليدين والساقين والتى تحدث أثر السقوط أو الاصطدام ، وذلك بخفق زلال بيضة جيداً ودعكها برفق على المكان المصاب ، وتكرر العملية حتى زوال الكدمات .

والبيض منبع للكالسيوم للذين يعانون من نقص منه ، وذلك بأن بيضة سليمة نيئة فى كوب من عصير الليمون فى الهواء الطلق من المساء وحتى الصباح (نصف الكوب ليمون ونصفه ماء بدون سكر) – وفى الصباح ترفع البيضة بهدوء من العصير ويشرب جرعة واحدة أو على مرتين خلال اليوم ، وهذا العصير يعادل فى قيمته مقدار عشرين حقنة كالسيوم !! .. والتى يستخلصها العصير من قشرة البيضة ومن عصارتها الداخلية !!

وهو هكذا مقو للعظام والجسم ، ويعالج ايضاً التهاب الحلق واللوزتين وحالات الرشح والزكام .

وقشر البيض علاج فعال لنزيف الأنف ، وذلك بان يحرق قشر بيضة ثم يسحق جيداً حتى يصبح ناعماً ، ينفخ منها كالبودرة داخل فتحتى الأنف فينقطع الدم فى الحال .

ولعلاج التهاب اللوزتين تخفق بيضة كاملة مع قليل من دقيق القمح حتى تصبح عجينة لينة ، ثم توضع فى قطعة من القماش وتلف حول الرقبة قبل النوم وترفع فى الصباح ، ويغسل مكانها بالماء الفاتر فيزول الالتهاب وتختفى حرارة الحلق ، ويمكن تكرار ذلك مرة أو مرتين اذا كان الالتهاب شديداً.

السكر

السكر من الأغذية الشائعة بين الناس فهو يدخل فى اعداد الكثير من الأطعمة والمشروبات والحلوى – وقد تم انتاجه لأول مرة منذ حوالى ألفى عام فى الهند من عصير شجرة تسمى «الاسفندان» ، وقد استخدمه العرب القدامى فى صناعة الأدوية ، وفى الأعياد ، كما عرفه الأوربيون من العرب فارسلوا القوافل لتحصل عليه مع التوابل حتى أصبح شيئاً هاماً فى حياة الناس .

والسكر من الأغذية المولدة للطاقة ، لكنه خال من أيه مواد بروتينية أو فيتامينات أو أملاح مما يلزم لبناء الجسم ، ولذلك فان تناوله قد يشعرك بالشبع ولكنه شبع وهمى .

وقديماً ، كانت الفاكهة هى التى تمد الانسان بحاجته من المواد السكرية اللازمة للطاقة ، كما كان العسل مصدراً هاماً ورئيسياً لها، حتى عرف السكر ، وبدأت الدول فى استخراجه من القصب والبنجر .

.. وقد يصلح السكر فى علاج حالات الهبوط المفاجىء الذى قد يصيب الانسان ، أو لاستعادة نشاطه المفقود ، وذلك بأضافة ملعقتين كبيرتين منه الى كوب ماء واضافه ملعقة من العسل وعصير ليمونه ، ثم يشرب هذا المزيج فيستعيد الانسان نشاطه وحيويته المفقودة .

الملح

الملح شيء ضروري لا يمكن الاستغناء عنه ، ولا يمكن أن نعيش بدونه بالذات وانه يعيد المادة الأساسية التى يتكون منها «حامض الكلورهيدريك» فى عصارة المعدة .

وزيادة الملح فى الطعام بشكل كبير قد تشكل ضرراً على الجسم ، لأن الملح الزائد يحتاج الى المزيد من الماء لتحليله وتصفيته من الدم ليطرد بواسطة الكلى الى خارج الجسم مع البول . وعندما يترسب الملح فى الأنسجة فان الجسم يحتاج لمزيد من الماء لتخفيف الكثافة فى السوائل التى تشكل عبئاً على القلب ، وزيادة فى ثقل الجسم وانتفاخه ، وبالذات عند المصابين بالسمنة .

وهذا فى الواقع هو ما يسبب بعض الأمراض ، كأمراض القلب والكلى والكبد – لذلك يمنع مرضى هذه الحالات من استعمال ملح الطعام ويكتفى بتعويض ذلك عن طريق الأطعمة التى تحوى فى تكوينها أملاح طبيعية .

كذلك ينبغى على من يتبعون نظام «الرجيم» عدم الامتناع عن تناول الاطعمة المضاف اليها الملح لأن ذلك قد يعرضهم لمخاطر كثيرة، فالملح شيء ضرورى وهام فى حياة الانسان .

ومن الطريف أن هناك بعض القصص التى تحاك حول الملح منذ فجر التاريخ ، فقد كان العرب مثلا يعتقدون أنك اذا أكلت الملح مع شخص أخر فان معنى ذلك أنك لن تؤذيه ، واذا رفض الشخص تناول الملح فان ذلك يعنى حدوث عداء شديد !!

واعتقد البعض أن وضع الملح فى كسرة خبز أسفل الوسادة التى تنام عليها يمنع الأحلام المزعجة ويطرد الشياطين !!

.. وانسكاب الملح على الأرض يعنى عند البعض حدوث مصائب!!

.. ورش الملح فوق العروسين يجلب لهما السعادة الزوجية !!

.. وهكذا ، عشرات من هذه الخزعبلات تروى حول الملح واسراره الدفينة وللملح فوائد علاجية ، منها انه يستعمل كدواء لنزيف الأنف ، وذلك بوضع كمية صغيرة منه «بشرط أن يكون الملح ناعماً » – على الجبهة بعد تنديتها بالماء المثلج ، وإرجاع الرأس الى الوراء ، فينقطع الدم على الفور .

ويعالج الملح الحبوب والطفرات التى تظهر بالجسم ، فتذوب ملعقتان صغيرتان من ملح الطعام الناعم فى نصف كوب خل أبيض ويدهن به المكان عدة مرات فى اليوم حتى زوال الحبوب والطفرات .

القسم السادس

وصفات خاصة جداً

هذه بعض النصائح والوصفات التى نقدمها لكم لتحقيق أعلى فائدة غذائية وعلاجية من هذا الكتاب ، وهى وصفات عظيمة قد تصل فى بعض الأحيان الى حد السحر، فمنها ما له أصول تاريخية ضاربة فى القدم كقصة «الماركيزة فرانسيسكا» - ومنها ما هو مبتكر على ايدى عباقرة العلاج والغذاء من قدماء المصريين ، وعلماء العرب ، وخبراء الأغذية فى العالم .

.. وهى فى مجملها وصفات خاصة جداً ، ننفرد بها دون غيرنا - من أجلك وحدك .. عزيزى الإنسان !!

حكاية المركيزة فرانسيسكا

انها حكاية حقيقية جرت أحداثها فى مدينة «ليما» عاصمة «بيرو» بأمريكا الجنوبية سنة ١٦٣٠ ميلادية ، وسجلت كشفاً عظيماً فى تاريخ البشرية .

.. فقد خيم الصمت على قصر المركيز «كينكون» نائب ملك البلاد ، بعد أن لف الموت بردائه جنبات القصر ، ولم يكن أحد يكلم أحداً إلا همساً ، وكان الحراس يمنعون الضوضاء ، لأن المركيزة «فرانسيسكا» زوجة نائب الملك قد أصابها مرض قاتل ، وترقد فى الفراش يحوطها الأطباء دون فائدة . فالجميع يأس من شفاء المركيزة، وأصبحوا عاجزين على مواجهة سلطان الموت الذى بسط ظلاله الرهيبة على القصر .

وعندما دخل المركيز سأل كبير الأطباء :

- كيف حال المركيزة ؟

فقال الطبيب :

- أن حالتها تسوء يا صاحب السمو وانقطع الامل فى شفائها..

وجن جنون المركيز ، وارسل رسله الى أنحاء المملكة ليبحثوا عن أى شخص يستطيع انقاذ المركيزة بعلمه وخبرته من مخالب الموت!!

وبعد أيام توصل أحد الفرسان الى شيخ خبير بالأعشاب عليم بأسرارها يقال له : (رجل العجائب) !!

وطلب الفارس من الشيخ أن يذهب معه بعد أن وعده بثروة طائلة يمنحها له المركيز فى حالة شفاء زوجته ، فقال الشيخ :

– إن شيئا من ذلك لا يغرينى بالذهاب ، ولكنى سأعمل على شفائها لوجه الله الذى وهبنى المعرفة بأسرار الأعشاب الشافية ..

وأسرع الفارس مع الشيخ الى القصر ، وراح شيخ الأعشاب يتأمل وجه المركيزه ، ثم فتش فى كيسه الممتلىء بمختلف النباتات والأعشاب حتى أخرج قشوراً جافة ، قام بغليها فى الماء واستخرج منها شرابا خفه وصفاه ، ثم أعطى المركيزة منه جرعة وراء جرعة ، وسط ترقب ودهشة الجميع .

وبعد قليل ، اهتز جسد المركيز عدة هزات ثم سكن فجأة عن الحركة ، فندت عن المركيز صيحة فزع وصرخ فى شيخ الأعشاب :

– لقد ماتت ..

فقال الشيخ فى نبرة واثقة :

– لا ياسيدى المركيز انها لم تمت .. انها فقط راحت فى غيبوبة لن تصحو منها قبل المساء ، وسوف أعطيها عندئذ جرعات أخرى من هذا النبات .. وبإذن الله سوف تشفى وتعيش ..

فقال المركيز :

– انى انتظر ، واذا حدث لها شىء سوف انتقم منك !!

ولم يجب شيخ الأعشاب ، بل ظل ينتظر الى جوار مريضته حتى أفاقت فى المساء ، فراح يعطيها جرعات أخرى من دوائه العجيب حتى راحت فى غيبوبة طويلة مرة أخرى !!

وبعد عدة أيام – استمر خلالها العلاج – شفيت المركيزة من مرضها وعادت اليها صحتها ونضارتها ، وصدق «رجل العجائب» بعد أن استطاع شفاء المركيزة من مرض «الملاريا» القاتل ، الذى لم يكن له أى علاج آنذاك !!

وسجل شفاء المركيزة «فرانسيسكا» من الملاريا فى عام ١٦٣٠ نقطة تحول فى تاريخ هذه المرض الفتاك الذى أودى بحياة عشرات الألوف ، وسميت القشور التى استخدمها رجل الأعشاب باسم (قشور شجرة آل كينكون) ، أما أسم الشجرة العلمى فهو (سنكوناد جريانا) أو قشور الكينا!!

ومنها استخرجت فيما بعد مادة «الكينين» التى ظلت لمئات السنين ملكة من ملوك الأدوية فى عالم الطب !!

وهذا دليل قاطع على أن النباتات والأعشاب الشافية ، اكتشفها رجال ونساء موهوبون من عامة الشعب كرجل الأعشاب فى حكايتنا هذه، وأخذوا يمارسون التداوى بها قبل أن يأخذها عنهم الأطباء والعلماء .

.. ومادة «الكينين» تدخل حاليا فى صناعة العديدمن الأدوية ، كما تباع كقشور فى بعض محلات العطارة – ويمكن استخدامها بنفس الطريقة المذكورة لتأخذ كجرعات (نصف فنجان قهوة فى المرة) فى حالات الحمى ، والأمراض المعدية ، وآلام المعدة ، ووقت انتشار الأوبئة ، وذلك بمعدل ثلاث مرات فى اليوم ، ولا يخشى من حدوث اغماء كما فى حالة المركيزة فرانسيسكا ، فقد كانت على وشك الموت ، وصراع العلاج والميكروب داخلها هو الذى أدى الى نومها العميق !!

كذلك يمكن اضافة فنجان من الكينين المصفى الى نصف لتر من شراب الشعير ويؤخذ على جرعات لعلاج آلام الكلى .

ويجب التنبيه الى أن نبات «الكينا» – أو الكينين – ليس مخدراً الا لو اضيف له الكحول الذى يؤدى الى تخمره ، وبالتالى يحوله الى مادة مسكرة .

البابونج الساحر

البابونج ، من النباتات الساحرة فى دنيا العلاج وقد عرفه قدماء المصريين واحسنوا استغلاله ، وتركوا كثيرا من وصفاته على جدران المعابد وعلى أوراق البردى ، وهى وصفات لاحصر لها - وكانوا يطلقون عليه أسم «المشروب المقدس» !!

ويعد البابونج من النباتات الفعالة فى علاج كثير من الامراض ، فهو يحتوى على زيت طيار ، وعلى زيت «الازولين» الأزرق ، ومواد مضادة للعفونة طاردة للغازات المعوية ، مسكنة للآلام التشنجية ، مدرة للعرق .

.. ويروى أن أحد ملوك مصر القديمة أصيب بالسمنة وأصبح ثقيل الحركة أثر اصابته بميكروب مجهول ، فقام أحد الكهنة ممن يعرفون أسرار العلاج بمداواته بواسطة البابونج حتى تم شفاؤه وعاد الى حجمه الطبيعى، ومنذ ذلك الوقت أصبح البابونج مقدساً عند القدماء .

* ويقول الدكتور (جون ايفانز) خبير الأعشاب والنباتات فى انجلترا :

- ان الاكثار من مشاهدة التلفزيون ، والقراءة فى ضوء ردىء، وتلوث الهواء ، والجلوس طويلا فى قاعات مليئة بدخان السجائر ، والتعرض لرذاذ مبيدات الحشرات - كل هذه الأمور ترهق جهاز التنظيف الذاتى للعيون ، وهذا الارهاق يجهد كثيراً أعصاب النظر ، لذا حمام العيون ضرورى للحفاظ عليها ، ومن أجل ذلك يجب استخدام نبات طبى لم تجر عليه أيه عملية كيميائية ، والبابونج هو

المفضل هنا لسلامة وصفاء العيون ، فمازال البابونج منذ القدم هو الوسيلة الفعالة لراحة العيون المرهقة والملتهبة» .

* ويصف الدكتور «ايفانز» طريقة استعمال البابونج للحفاظ على العيون كالتالى :

ثلاثون جراماً من البابونج الجاف ، يتم غليها فى نصف لتر من الماء، ثم تصفى بعد أن تبرد تماما – وتستعمل كمادات للعيون .

وللبابونج فوائد عديدة أخرى :

– فهو دواء لازالة السمنة وتذويب الشحم ، وذلك بغلى كمية صغيرة من البابونج الأصلى (أى الذى تكون زهرته صغيرة) – فى كوب ماء ويؤخذ صباحا على الريق ، وظهراً قبل الغذاء ، وبدون سكر حتى يحدث مفعوله .

وهذه الطريقة هى التى اتبعها الكاهن لعلاج السمنةالتى اصابت أحد ملوك مصر القديمة منذ آلالف السنين !!

* ويوصف البابونج لطرد الديدان وذلك بنقعه لمدة ربع ساعة فى ماء مغلى ، ثم تصفيته واضافة ملعقة سكر صغيرة ، ومثلها من عصير الليمون ، ومثلها من زيت الزيتون – ويؤخذ على جرعات

* ومنقوع البابونج المغلى المحلى بالسكر ينظم الدورة الشهرية ويسكن آلام الحيض عند النساء ، وذلك بتناول كوب واحد يومياً أثناء الدورة الشهرية .

* ويستعمل شراب أزهار البابونج المحلى بالسكر لمعالجة جميع أنواع الآلام التشنجية ، والمغص المعدى والمعوى ، وآلام الكلى ، وحرقان البول ، والتهابات المثانة ، ومغص الرحم – وذلك بوضع نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء المغلى وتركه لمدة

خمس دقائق ، ثم يصفى ويشرب ساخناً بواقع فنجانين فى اليوم فقط حتى زوال المرض.

* ويستعمل مسحوق أزهار البابونج الجاف لعلاج التهابات الجلد (الاكزيما) وذلك بدهانها بالمسحوق .

* وشم مسحوق الزهر يعالج الزكام المزمن .

* واستنشاق بخار مغلى الأزهار يعالج التهابات الأنف والحنجرة والقصبة الهوائية والسعال .

* وغسل الشعر بزهر البابونج المغلى بعد تصفيته يكسبه لونا زاهياً .

* ولعلاج الصداع المزمن يمكن وضع أربعة ملاعق كبيرة من زهر البابونج فى الماء المغلى (لتر ونصف ماء) - ويعمل حمام دافىء للقدمين لمدة عشرون دقيقة قبل النوم مباشرة .

* ويعطى للأطفال الرضع لعلاج الاسهال داخل الرضاعة دافئاً ، وذلك بغلى ملعقة صغيرة من البابونج فى نصف لتر ماء ، وتؤخذ على جرعات .

* ولعلاج ضيق التنفس يعد مشروبه المحلى بالعسل بواقع ملعقة صغيرة لكوبين من المشروب الذى يعطى ساخناً .

...   ...

ويقـول داود الانـطاكى فى تذكـرته : (ان الـبـابونج حـفظ قـدمـاء المصريين من عشرات الأمراض ، وقاوم الجراثيم والميكروبات - فهو صيدلية عشبية قدسها الفراعنة)!!

.. اليس البابونج حقاً ، نباتاً ساحراً ؟!!

النوم .. غذاء كالطعام

منذ أربعين عاماً ، والنوم يدرس فى الجامعات الامريكية والأوربية كمادة علمية مستقلة - فمن من الكائنات الحية لا ينام ؟..

وعلى الرغم من أن الأقراص المنومة والمهدئة كانت من أهم الوسائل التى توصلوا اليها لعلاج الأرق ومشكلات النوم بصفة عامة ، إلا أنه أمكن خلال الفترة الأخيرة إحراز تقدم هائل فى هذا المجال تم فيه الاستغناء عن الأدوية والعقاقير الطبية بسبب ما ينجم عنها من آثار جانبية تؤذى المخ وتؤثر على الأعصاب - وبسبب ما تؤدى اليه من ادمان!!

ان النوم غريزة وموهبة من عند الله عز وجل يستريح خلاله جسد الانسان من ارهاق الحياة ، وتهدأ أجهزته استعدادا لنشاط يوم جديد ، فيهبط نبض القلب عن معدله ، وكذلك التنفس - بينما يظل المخ على قدرته الثابتة فى العمل والنشاط .

وكما عالج الانسان العديد من الأمراض بعد معرفته للجهاز الهضمى، والقيمة الغذائية للأطعمة ، فانه يستطيع فعل نفس الشىء بالنسبة للنوم .. الذى هو «غذاء هام جداً للانسان» ، مثله فى ذلك مثل الطعام !!

ولأن الأرق هو الشىء الذى يجهد الجهاز العصبى للإنسان فان الطب الحديث يبذل قصارى جهده للتغلب على تلك الظاهرة التى من شأنها تدمير الجهاز العصبى للإنسان .

والمثير حقاً أن علماء العرب القدامى ، وعلى رأسهم ابن سينا رأوا أن الإنسان جزء غير منفصل عن الكون ، ولهذا فهو محكوم

بالمجموعة الشمسية وبايقاع الأيام والفصول ، ولهذا فإن حاجة الانسان الى النوم تتكرر بانتظام ، فنجد الناس تخلد اليه كل ليلة ، ثم يبحثون عنة ثانية فى فترة الظهيرة .

والإنسان أيضاً محكوم بدور القمر التى تستغرق ٢٨ يوماً ، ولهذا يجب أن يعرف أنه خلال الأيام الثلاثة أو الأربعة التى تأتى بعد أن يكتمل القمر ويصير بدراً ، تزداد مشكلات النوم حيث يكون الإنسان أقل احتياجاً للنوم خلال تلك الأيام ، وكذلك فى فترات الاعتدال - أى فى الربيع والخريف - أما فى منتصف شهر سبتمبر فيبدأ الانسان فى النوم لفترات أطول ، وفى منتصف مارس يكون النوم أقل !!

.. هذا ما ذكره ابن سينا منذ زمن طويل ، وعرفه الطب الحديث الآن ، ولكن كيف يكون النوم غذاء للانسان كالطعام تماماً ؟

ان احتياج الانسان الى الطعام هو وقود التشغيل لأجهزته وحركته ، كذلك فان النوم غذاء لهذه الاجهزة لتقوى على الاستمرار والحركة ، ولأن الأرق هو السد المنيع الذى قد لا يحقق الراحة للإنسان ، فاننا نقدم هنا وصفه عمرها زمن قدماء المصريين ، انهاوصفة الملكة المصرية «حتشبسوت» التى عانت من الأرق طويلاً فابتكرت هذه الوصفة السحرية لتجلب لنفسها النوم الهادىء ، وهى الوصفة التى نقلها عنها داود الانطاكى ، واضاف اليها بعلمه .

.. وهى كما يلى :

- كوب من اللبن الدافىء المحلى بملعقة كبيرة من العسل الأبيض والمضاف اليه «حمصه» من القرفة المطحونة .

وقبل شرب هذا المشروب ، يتم غسل الوجه والرقبة واليدين حتى الكوع ، والقدمين ، بالماء البارد .

(وكانت حتشبسوت تستعمل عصير التوت بدلاً من اللبن ، وقد رأى الانطاكى أن اللبن أفضل واكثر توافراً للجميع) .

* ويؤكد ابن سينا أن عصير بصلة صغيرة مضافاً اليها نصف فص ليمون تشرب مع الماء ، من شأنها أن تجلب نوم هادىء يريح العضلات والجهاز الهضمى .

نصائح نبوية

نصح رسول الله ﷺ أمته باتباع إرشاداته لضمان سلامة البدن ، واتقاء الأمراض ، ودفع الداء بالمحافظة على كمية ونوع الغذاء . ومن أقواله ﷺ التى أقرها الأطباء على مر العصور :

* من لعق ثلاث غدوات كل شهر ، لم يصبه عظيم البلاء . (والمقصود هنا هو العسل) .

* لا تأكلوا البارد والحار ، والحلو والحاذق ، والطيب والمر (وهو عدم تناول المتناقضات من الأطعمة حتى لا ترتبك المعدة وتصاب بالأمراض).

* المعدة بيت الداء .

* من تصبح بسبع تمرات ، لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر .

* من أكلهما فليميتهما طبخاً . (والمقصود هو الثوم والبصل) .

* فضل عائشة على النساء ، كفضل الثريد على سائر الطعام . (والثريد هو الفتة باللحم والمكونة من الخبز والمرق والخل بالثوم).

* من مرض فعليه بالفريقة فانها تبرأه . (والفريقة هى الحلبة المطبوخة بالعجوة)

* استشفوا بالحلبة

* نعم الإدام .. الخل اللهم بارك فى الخل ولم يفتقر بيت فيه الخل.

* سيد طعام أهل الدنيا والآخرة : اللحم .

* اكرموا الخبز .

* كلوا الرمان بشحمه ، فانه دباغ المعدة .

* كلوا الزيت وادهنوا به ، فانه من شجرة مباركة . (والمقصود هنا هو زيت الزيتون) .

.. وصدق رسول الله ﷺ فيما نصح به أمته .

الفهرس

الصفحة

الصفحة

رقم الإيداع : ٧٧٥٩ / ٩٤

طبع بمطابع الوليد
تليفون : ٢٦٨٣٧١٨٦ - فاكس : ٢٦٨٣١٦٣٨
Email: wpress@link.net

هذا الكتاب

لأن الإنسان خلق فى الأصل نباتى فإن اعتماده على الغذاء له مفعول السحر فى الوقاية والشفاء من كافة الأمراض - ذلك هو الجديد والمثير حقًا فى دنيا العلاج ، وهو ما أكده **رسول الله** ﷺ منذ مئات السنين ، وهو أيضًا ما ذكره أبو قراط ، وابن سينا : **(أعدل عن الدواء إلى الغذاء)** .

ولأننا نريد الصحة والعافية لقرائنا الأعزاء ، فقد أصدرنا هذا الكتاب الذى يعتبر كنزًا من الكنوز النادرة ، والذى قام بتأليفه الكاتب الصحفى المعروف «**حسن الحفناوى**» .. ليكون مرجعًا لا غنى عنه للمرضى والأصحاء على حدٍ سواء .

فهل تصدق مثلاً عزيزى القارئ :

أن **الكوسة** : تعالج الأمراض العصبية والروماتيزم - **والطماطم** : توصف لمرضى القلب وارتفاع ضغط الدم وتزيل «الكالو» - **والملوخية** : تقى المسالك البولية من الالتهابات وتكوين الحصى - **والأرز المسلوق** : يعالج تقرحات المعدة - **والكرفس** : يسكن آلام الكلى - **والبقدونس** : يعالج الربو والطحال - **والفجل** : يفتت حصى الحالب - **والجرجير** : أفضل وقاية للإنسان وقت انتشار الأوبئة - **والكراث** : يقطع نزيف الدم - **والكرنب** : دواء فعال للمفاصل وفقر الدم - **والعدس** : يزيد لبن المرضعات - **والجوافة** : أقوى من الليمون فى علاج الرشح ونزلات البرد - **والعنب** : مجدد للنشاط والحيوية - **وزيت الزيتون** : علاج ناجح للكبد والمرارة !!

.. فنحن نقدم لكم فى هذا الكتاب الفريد عشرات الأنواع من الخضراوات والفاكهة والنباتات فى كل أشكالها - نقدمها كعلاج وغذاء ضد أخطر أمراض العصر ، وبطرق مثيرة لا يصدقها العقل !!

الناشر

طبع بمطابع الوليد
تليفون : ٢٦٨٣٧١٨٦ - فاكس : ٢٦٨٣١٦٣٨
Email: wpress@link.net